

Check-up Eisengehalt



Auch als App:
ferro sanol®
Eisenrechner

iPhone



Android



Ein Service von

ferro sanol®

Lebensmittel
(nach Eisengehalt
pro 100 g verzehr-
barem Anteil
absteigend sortiert)

Eisen in mg
pro Portion in g
Eisen mg*
Energie kcal*
Eiweiß g*
Fette g*
Kohlenhydrate g*

*Je 100 g essbarer Anteil

Milch(produkte)						
Parmesan	0,2 / 20	1,0	375	36	26	0
Schmelzkäse (30 %)	0,3 / 30	0,9	219	15	14	9
Quark (Mager)	0,1 / 30	0,4	68	13	+	4
Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,2 / 200	0,1	64	3	4	5

Eier						
Hühnerei, roh	1,3 / 60	2,1	155	13	11	1
Rührei	2,3 / 125	1,8	173	12	14	1
Spiegelei	1,1 / 65	1,7	220	13	18	1

Fleisch und Wurstwaren						
Schweine-Leber	19,8 / 125	15,8	131	21	5	+
Rinder-Leber	8,8 / 125	7,0	128	20	3	5
Blutwurst	1,6 / 25	6,4	309	12	29	+
Pferdefleisch	5,9 / 125	4,7	108	21	3	+
Kaninchen	4,4 / 125	3,5	152	21	8	0
Bratwurst, fein	4,1 / 150	2,7	296	13	27	+
Salami	0,7 / 25	2,7	328	21	27	0
Entenbrust	3,0 / 125	2,4	121	20	5	0
Rind-/Schwein-Hackfleisch	3,0 / 125	2,4	170	20	10	0
Kochschinken	0,7 / 30	2,3	125	22	4	0
Lamm-Kotelett	2,8 / 125	2,2	348	15	32	0
Rindfleisch, mager	2,6 / 125	2,1	107	22	2	0
Schweinefleisch, mager	1,9 / 125	1,5	109	22	2	0
Mortadella	0,3 / 25	1,3	345	12	33	0
Hühnerbrust	1,4 / 125	1,1	145	22	6	0
Putenbrust	1,3 / 125	1,0	105	24	1	0
Bockwurst	0,8 / 125	0,6	275	13	24	+

schlechter bioverfügbares, pflanzliches Nicht-Häm-Eisen(III)
plus Hemmer der Eisenaufnahme

schlechter bioverfügbares, pflanzliches Nicht-Häm-Eisen(III)
plus Förderer der Eisenaufnahme

gut bioverfügbares, tierisches Häm-Eisen(II), das unabhängig
von anderen Lebensmittelbestandteilen aufgenommen wird

entweder keine Hemmung/Förderung der Eisenaufnahme oder nicht
hinreichend beschrieben

+ Spuren
Quellen Nährwertdatenbanken^{1,2}
Quellen Bioverfügbarkeit^{3,4}

Lebensmittel
(nach Eisengehalt
pro 100 g verzehr-
barem Anteil
absteigend sortiert)

Eisen in mg
pro Portion in g
Eisen mg*
Energie kcal*
Eiweiß g*
Fette g*
Kohlenhydrate g*

*Je 100 g essbarer Anteil

Fisch und Meeresfrüchte						
Miesmuscheln, ausgelöst	5,1 / 100	5,1	51	10	1	0
Tiefseegarnelen in Dosen	5,0 / 100	5,0	94	21	1	0
Sardellen, gesalzen	0,2 / 5	4,3	88	18	2	0
Rollmops	3,3 / 125	2,6	203	16	15	1
Hering, Bismarck-	1,5 / 100	1,5	210	16	16	0
Lachs	1,5 / 150	1,0	202	20	14	0
Seelachs (Alaska-)	1,5 / 150	1,0	74	17	1	0
Thunfisch	1,5 / 150	1,0	226	22	16	0
Fischstäbchen (frittiert)	0,5 / 125	0,4	208	13	10	17

Kräuter						
Oregano	0,4 / 5	7,4	55	2	2	8
Basilikum	0,4 / 5	7,3	46	2	1	8
Dill	0,3 / 5	5,5	54	4	1	8
Petersilie	0,2 / 5	3,6	50	4	+	7
Bärlauch	0,7 / 25	2,9	12	+	+	3
Kresse	0,7 / 25	2,9	33	4	1	2

Getreide(produkte)						
Amaranth	1,8 / 20	9,0	373	16	9	57
Cornflakes, vitaminisiert	2,1 / 30	7,0	367	8	1	82
Hirse, geschält	1,4 / 20	7,0	350	10	4	69
Haferflocken, kernig	0,6 / 10	5,8	347	12	7	59
Quinoa (Reismelde)	0,9 / 20	4,6	337	15	5	58
Grünkern, Vollkornmehl	0,6 / 20	3,2	333	13	3	64
Vollkorn-Nudeln mit Ei, gek.	4,0 / 200	2,0	129	5	2	24
Naturreis, gek.	1,1 / 150	0,7	127	3	1	27

Backwaren						
Müslিকেkse	0,4 / 10	3,7	452	8	20	60
Knäckebrot, ballaststoffreich	0,4 / 10	3,6	291	12	2	56
Vollkornbrot/-brötchen	1,3 / 45	2,8	220	8	2	44
Graubrot (Roggen)	1,0 / 45	2,3	217	6	1	46
Sechskornbrot	1,0 / 45	2,2	216	8	2	43
Roggenvollkornbrot	1,0 / 50	2,0	193	7	1	39
Weißbrot/-brötchen	0,5 / 45	1,2	272	8	2	55
Toastbrot (Weißbrot)	0,3 / 25	1,0	238	8	3	45

1. Heseke/Heseke, DGE: Die Nährwerttabelle. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt 2010.
ISBN 978-3-86528-130 - 2, Aufl.
2. www.naehwertrechner.de [08.06.2020]

Lebensmittel
(nach Eisengehalt
pro 100 g verzehr-
barem Anteil
absteigend sortiert)

Eisen in mg
pro Portion in g
Eisen mg*
Energie kcal*
Eiweiß g*
Fette g*
Kohlenhydrate g*

*Je 100 g essbarer Anteil

Kartoffeln/Gemüse(produkte)						
Tofu	3,7 / 100	3,7	83	8	5	2
Schwarzwurzel, gek.	5,8 / 200	2,9	15	1	+	2
Spinat, gek.	5,8 / 200	2,9	14	2	+	+
Feldsalat	1,0 / 50	2,0	14	2	+	1
Kidneybohnen, kons.	3,0 / 150	2,0	104	7	1	18
Grünkohl	3,8 / 200	1,9	37	4	1	3
Backofenpomes	2,7 / 150	1,8	254	4	10	38
Erbsen, grün TK	3,6 / 200	1,8	86	7	+	13
Salzgurken, milchs.	0,8 / 50	1,6	24	1	+	4
Rucola (Rauke)	0,8 / 50	1,5	25	2	1	2
Eichblattsalat	0,6 / 50	1,1	11	1	+	1
Zucchini	2,0 / 200	1,0	18	2	+	2
Broccoli, gek.	1,8 / 200	0,9	22	3	+	2
Pellkartoffeln, gek.	1,8 / 200	0,9	70	2	+	15
Sojasprossen	0,5 / 50	0,9	50	6	1	5
Rosenkohl, gek.	1,4 / 200	0,7	28	4	+	2
Paprika, rot	1,2 / 200	0,6	33	1	+	6
Tomate	0,3 / 50	0,5	17	1	+	3
Kohlrabi	1,0 / 200	0,5	24	2	+	4
Blumenkohl, gek.	0,8 / 200	0,4	18	2	+	2
Sauerkraut, kons.	0,6 / 150	0,4	10	1	+	1

Pilze						
Pfifferlinge	6,5 / 100	6,5	11	2	1	+
Austerpilze	1,8 / 150	1,2	11	2	+	0
Champignons	1,8 / 150	1,2	16	3	+	1
Steinpilze	1,5 / 150	1,0	20	4	+	1

Nüsse/Samen						
Kürbiskern	2,3 / 15	15,0	582	24	46	18
Sesamsamen	1,0 / 10	10,4	598	18	58	1
Mohnsamen	1,0 / 10	9,5	477	20	42	4
Leinsamen	1,6 / 20	8,2	376	24	31	0
Cashewnuss, geröstet	3,0 / 50	6,0	628	19	48	30
Mandeln, süß	2,1 / 50	4,1	577	19	54	4
Haselnuss	1,9 / 50	3,8	644	12	62	10
Erdnuss, geröstet	1,2 / 50	2,3	585	26	49	9

Lebensmittel
(nach Eisengehalt
pro 100 g verzehr-
barem Anteil
absteigend sortiert)

Eisen in mg
pro Portion in g
Eisen mg*
Energie kcal*
Eiweiß g*
Fette g*
Kohlenhydrate g*

*Je 100 g essbarer Anteil

Obst(produkte)						
Feige, getrocknet	1,0 / 30	3,3	250	4	1	55
Backobst	0,5 / 20	2,5	246	3	1	57
Olive, grün, marin.	0,5 / 20	1,8	138	1	14	2
Johannisbeere, schwarz	1,6 / 125	1,3	39	1	+	6
Physalis (Kapstachelbeere)	2,0 / 150	1,3	72	2	1	13
Himbeere	1,3 / 125	1,0	34	1	+	5
Brombeere	1,1 / 125	0,9	44	1	1	6
Kiwi	0,6 / 80	0,8	51	1	1	9
Heidelbeere	0,9 / 125	0,7	36	1	1	6
Avocado	1,2 / 200	0,6	221	2	24	+
Weintrauben, rot	0,6 / 125	0,5	74	1	+	17

Getränke						
Rotwein, leicht	1,1 / 125	0,9	76	+	0	3
Tomatensaft	1,2 / 200	0,6	17	1	+	3
Apfelsaft (Schorle)	0,4 / 200	0,2	24	0	0	6
Multivitamin-Nektar	0,6 / 200	0,3	53	1	1	12
Orangensaft	0,6 / 200	0,3	44	1	+	9
Mineralwasser	0,4 / 200	0,2	0	0	0	0
Kaffee	0,1 / 125	0,1	2	+	0	+
schwarzer Tee	0,1 / 125	0,1	0	0	0	+
Colagetränk	+ / 330	0,0	44	0	0	11
Bier, Pils	+ / 330	+	42	+	0	3

Service von ferro sanol®: ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungs-
eisen/Mahlzeiten zusammenstellen

iPhone



Android



3. Bundesinstitut für Risikobewertung.
www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_eisen_in_lebensmitteln-28383 [08.06.2020]
4. Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie.
2. neubearb. Aufl. - Bremen: UNIMED, 2016.

Zum Umgang mit dem Eisengehaltzähler

Eisen ist fast in allen Nahrungsmitteln enthalten. Ebenso wie für andere Mikronährstoffe, existieren auch zu Eisen vornehmlich Tabellen mit den nährstoffreichsten Lebensmitteln. Diese sollen helfen, den Bedarf an Eisen über die tägliche Ernährung zu decken. **Allerdings:** Speziell bei Eisen kommt es nicht allein darauf an, wie viel Eisen ein Lebensmittel enthält, sondern darauf, wie viel Eisen daraus dem Körper tatsächlich zur Verfügung gestellt werden kann. Auf der Suche nach guten Eisenlieferanten muss vor allem die **Bioverfügbarkeit des Eisens** – die Rate der Eisenaufnahme aus dem Lebensmittel vom Darm ins Blut – mit berücksichtigt werden.⁴

Der **ferro sanol® Eisengehaltzähler** enthält praktische Hinweise hierzu: So macht die **farbliche Ampel-Kennzeichnung** deutlich, worum es sich überwiegend in dem betreffenden Lebensmittel handelt:^{4,6,7}

- schlechter bioverfügbares, **pflanzliches Nicht-Häm-Eisen(III) plus Hemmer** der Eisenaufnahme oder
- schlechter bioverfügbares, **pflanzliches Nicht-Häm-Eisen(III) plus Förderer** der Eisenaufnahme oder
- gut bioverfügbares, **tierisches Häm-Eisen(II)**, das unabhängig von anderen Lebensmittelbestandteilen aufgenommen wird.
- Bei grau eingefärbten Lebensmitteln findet entweder kein Hemmer-/Förderer-Einfluss der Eisenaufnahme statt oder er ist nicht hinreichend beschrieben.

Eisen ≠ Eisen

Pflanzliches Eisen ist mit einer Aufnahme rate von 1 - 10% deutlich weniger verfügbar als tierisches Eisen mit etwa 20 - 40%.⁵ Dabei können andere Lebensmittel-/Mahlzeitenbestandteile – wie Polyphenole (z.B. in Kaffee/ Tee), Phytinsäure (z. B. in Getreide) oder Calcium (z. B. in Käse/Milch) – die Aufnahme des **pflanzlichen Nicht-Häm-Eisens** hemmen, so dass dessen Verfügbarkeit für den Körper sinkt. Andere Pflanzeninhaltsstoffe wiederum fördern die Bioverfügbarkeit, wie z. B. Vitamin C. **Tierisches Häm-Eisen** unterliegt diesem Einfluss nicht. Das heißt, auf die richtige Lebensmittelkombination kommt es an!^{4,6,7}

Wie erkenne ich einen Eisenmangel?

Die Symptome von Eisenmangel sind vielfältig. Häufige Schläpheit und Müdigkeit sind typische Anzeichen. Den genauen Eisenstatus kann Ihr Arzt anhand der Blutwerte – Hämoglobin (Eisengehalt im Blut) und Serum-Ferritin (Eisengehalt in den Eisenspeichern) – feststellen. **Wichtig:** Ein bereits bestehender Eisenmangel kann i. d. R. nicht allein durch eine eisenreiche Kost ausgeglichen werden. Er sollte durch die zusätzliche Einnahme von gut bioverfügbaren Eisenpräparaten, wie z.B. ferro sanol® duodenal, behandelt werden. Wenn die Grenzwerte in der folgenden Tabelle unterschritten werden, ist der Eisenmangel behandlungsbedürftig (www.dgho.de)⁸.

Grenzwerte	Serum-Ferritin (Ziel: 50-100 µg/l)	Hämoglobin
Eisenbehandlung ⁸		
Männer	< 12,0 µg/l	< 13,0 g/dl
Frauen	< 12,0 µg/l	< 12,0 g/dl
Frauen mit Kinderwunsch	< 50,0 µg/l	< 12,0 g/dl
Schwangere 1.+3. Trimenon	< 30,0 µg/l	< 11,0 g/dl
Schwangere 2. Trimenon	< 30,0 µg/l	< 10,5 g/dl

Haben Sie nach einer Eisentherapie den Eisenspeicher (Serum-Ferritin) aufgeföhllt, können Sie zunächst versuchen, mit einer ausgewogenen Ernährung im Eisengleichgewicht zu bleiben.

ferro sanol® duodenal mite 50 mg magensaftresistente Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B₁₂. Anwendungsgebiete: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® duodenal mite / ferro sanol® duodenal: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter, bei eisenarmer Diät, nach chronischen u. akuten Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B₁₂ u. Folsäure. Warnhinweis: ferro sanol® comp enthält Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: August 2018, November 2018 (ferro sanol® duodenal mite).

UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

4. Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 2. neubearb. Aufl. - Bremen: UNIMED, 2016.
5. Fachinformation ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Stand: August 2018.
6. FETeV-Redaktion 2018: <https://fet-ev.eu/eisen> [08.06.2020]
7. Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/eisen-qualitaet-nicht-quantitaet-ist-die-frage-8026> [08.06.2020]
8. DGHO. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Stand: 12-2018. <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html> [08.06.2020]



Mit Eisen fit im Leben



Zur bedarfsgerechten
Therapie von Eisenmangel

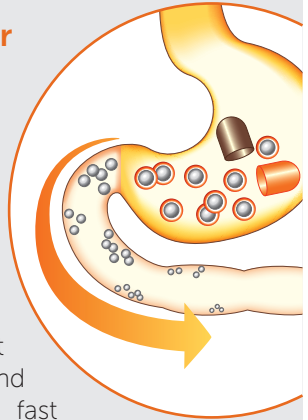


Zur gleichzeitigen Optimierung der
Versorgung mit Eisen, Folsäure und
Vitamin B₁₂ („comp“)

Mit magensaftresistenter Mikropellettierung

Im sauren Magensaft öffnet
sich die Kapsel, der **magen-
saftresistente Pellet-Über-
zug** schützt die empfindli-
che Magenschleimhaut.⁵

Im neutralen Darmsaft löst
sich der Überzug schnell auf und
bioverfügbares Eisen(II) wird fast
vollständig am Ort der optimalen Auf-
nahme, dem Zwölffingerdarm, freigesetzt.^{4,5}



ferro sanol®