



Eisen und sein Vorkommen

<u>Eisenvorkommen</u>	<u>Verbesserte die Aufnahme von Eisen</u>	<u>Hindert die Aufnahme von Eisen</u>																
<p><u>Besonders hohes Vorkommen in folgenden Lebensmitteln:</u></p> <p>Getreide</p> <ul style="list-style-type: none">- Amaranth- Quinoa- Hirse- Weizenkleie- Haferflocken- Trockenobst (z.B. Feige)- Hülsenfrüchte- Nüsse (besonders Haselnüsse)- Samen (bes. Kürbiskerne) <p>Fleisch & Fleischersatz</p> <ul style="list-style-type: none">- Schweineleber- Leberwurst- Sojafleisch- Tofu <p>Obst & Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none">- Grünes Gemüse- Pilze (bes. Pfifferlinge)- Beerenobst	<p>Eine gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C verbessert die Eisenaufnahmen im Körper.</p> <p>Z.B. morgens ein Müsli mit Quinoa und Amaranth, Haselnüsse, Kürbiskerne, Heidelbeeren und Brombeeren, dazu ein Glas Orangensaft (Direktsaft!)</p> <p>Besonders hohes Vorkommen von Vitamin C:</p> <table border="1"><tbody><tr><td>Acerola (westindische Kirsche)</td><td>1700mg/100g</td></tr><tr><td>Sanddornbeersaft</td><td>281mg/100g</td></tr><tr><td>Johannisbeeren (schwarz & frisch)</td><td>189mg/100g</td></tr><tr><td>Petersilie</td><td>166mg/100g</td></tr><tr><td>Paprika (rot & frisch)</td><td>140mg/100g</td></tr><tr><td>Fenchel (frisch)</td><td>93mg/100g</td></tr><tr><td>Kiwi, Erdbeeren, Zitrone</td><td>Ca. 65mg/100g</td></tr><tr><td>Brokkoli (gegart)</td><td>61mg/100g</td></tr></tbody></table>	Acerola (westindische Kirsche)	1700mg/100g	Sanddornbeersaft	281mg/100g	Johannisbeeren (schwarz & frisch)	189mg/100g	Petersilie	166mg/100g	Paprika (rot & frisch)	140mg/100g	Fenchel (frisch)	93mg/100g	Kiwi, Erdbeeren, Zitrone	Ca. 65mg/100g	Brokkoli (gegart)	61mg/100g	<p>Ebenso gibt es Lebensmittel, die die Eisenaufnahme hindern:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaffee- Schwarzer Tee- Calcium (Aprikosen, Pflaumen, Pistazien)- Rohkostbrei (gemahlene Körner eingeweicht in Wasser)- Spinat – dass dieser viel Eisen enthält ist ein Mythos, er kann die Eisenaufnahme sogar hindern!
Acerola (westindische Kirsche)	1700mg/100g																	
Sanddornbeersaft	281mg/100g																	
Johannisbeeren (schwarz & frisch)	189mg/100g																	
Petersilie	166mg/100g																	
Paprika (rot & frisch)	140mg/100g																	
Fenchel (frisch)	93mg/100g																	
Kiwi, Erdbeeren, Zitrone	Ca. 65mg/100g																	
Brokkoli (gegart)	61mg/100g																	

Quelle: Leitzmann, C., & Mang, B. (2009). *Ernährung in Prävention und Therapie: Ein Lehrbuch* (3., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Hippokrates-Verl.

Gesundheitsmotor

Carmen Winter & Tobias Hold GbR
Gottlieb-Daimler-Str. 1, Waiblingen

antrieb@gesundheitsmotor.de
www.gesundheitsmotor.de