Eisen in Lebensmitteln

Quellenportionen vergleichen, Aufnahme einordnen

Menge und Zustand gehören zur Zahl
Die Angaben sind DGE-Quellenbeispiele je genannter Portion. Sie sind keine aktuelle Produktanalyse, persönliche Verzehrvorgabe oder im Körper aufgenommene Eisenmenge.

Ausgewählte Quellenportionen

Lebensmittel und Quellenzustand	Quellenportion (verzehrbar)	Eisen je genannter Portion
Haferflocken	65 g	**2,9 mg**
Vollkornbrot	2 Scheiben (100 g)	**2,0 mg**
Mandeln	25 g	**0,8 mg**
Sonnenblumenkerne	25 g	**1,4 mg**
Linsen (gegart)	125 g	**3,3 mg**
Kidneybohnen, Konserve	125 g	**3,3 mg**
Vollkornnudeln (gegart)	125 g	**1,6 mg**
Blattspinat (gegart)	60 g	**2,2 mg**
Quinoa (gegart)	100 g	**0,9 mg**
Kochschinken	1 Scheibe (30 g)	**0,7 mg**

Quelle: DGE-Eisen-FAQ, Frage 8, Tabelle 1; DGExpert. Version und Messdatum sind nicht ausgewiesen. FAQ geändert am 10.09.2025. Gegarte Mengen bleiben gegart; Konserve ist keine Trockenware. Die Auswahl ist keine Rangliste oder vollständiger Tagesplan. Kochschinken ist ein Quellenbeispiel, kein Anlass zu häufigerem Wurstverzehr.

Gehalt und Aufnahme unterscheiden

Hämeisen kommt vor allem in Fleisch und Fisch vor. Nicht-Hämeisen stammt überwiegend aus Pflanzen, teilweise aus tierischen Lebensmitteln. Wie viel aufgenommen wird, ist variabel. Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Paprika oder Zitrusfrüchte können die Aufnahme von Nicht-Hämeisen fördern.

Vollständige Anwendungen für die Küche

Overnight Oats mit Joghurt und Chia
2 Personen; 10 Min. Vorbereitung plus 6-12 Std. gekühltes Quellen. Milch und Joghurt sind enthalten.

Linsenbolognese mit Spaghetti
85 Min., 4 Personen; vollständiges Hauptgericht einschließlich Spaghetti.

Hummus mit Tahini und Zitrone
40 Min., 4 Dip-Rezeptpersonen. Brot und z. B. Paprika zusätzlich auswählen.

Die Zahlen oben gelten nicht für diese fertigen Gerichte. Die Übersicht richtet sich an gesunde Erwachsene; sie ist keine Mangelbehandlung oder Garantie der persönlichen Tagesdeckung.

Originalquelle
DGE: Eisen-FAQ mit Originaltabelle und Aufnahmekontext