

Eisenhaltige vegane Lebensmittel

Um deinen täglichen Eisenbedarf vegan abdecken zu können, musst du wissen, in welchen Lebensmitteln viel Eisen enthalten ist. Laut der EU beträgt der Referenzwert für den täglichen Bedarf von Erwachsenen 14 mg. Gute Eisenquellen müssen einen Gehalt von mind. 2,1 mg pro 100g aufweisen. Als „eisenreich“ werden Lebensmittel betitelt, die es auf einen Gehalt von mindestens 4,2 mg Eisen pro 100g bringen.

Nüsse & Samen ¹	Eisen ²
Hanfsamen	12,0
Kürbiskerne	9,1
Sesamsamen, ungeschält	8,6
Pinienkerne	7,8
Pistazien	7,0
Leinsamen	6,3
Erdnüsse	6,0
Cashewnüsse	5,2
Sonnenblumenkerne	5,0
Mandeln	4,8
Haselnüsse	3,6
Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln etc.)	3,5
Paranüsse	3,1
Walnüsse	3,0
Edelkastanien, roh	2,1

Kräuter, Gewürze & Würzmittel ¹	Eisen ²
Thymian, roh	20,0
Pfefferminze, roh	9,5
Petersilie, roh	5,9
Basilikum, roh	5,5
Rosmarin, roh	4,8
Salbei, roh	4,5
Brennnessel, roh	4,1

Getreide & Getreideprodukte ¹	Eisen ²
Weizenkleie	16,0
Sojamehl, vollfett	12,0
Hirseflocken, Vollkorn	9,0
Amaranth, roh	7,6
Weizenkeime	7,6
Haferkleie	5,4
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	4,0
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	4,0
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	3,9
Haferflocken	3,8
Knäckebrot, Vollkorn	3,8
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	3,6
Buchweizen, Korn geschält	3,5
Weizenflocken, Vollkorn	3,3
Buchweizenmehl	3,0
Quinoa, roh	2,9
Rollgerste	2,8
Roggenschrotbrot	2,7
Weizenvollkornbrot	2,5
Dinkelmehl, Ruch, Typ 1100	2,4
Gerstenflocken, Vollkorn	2,0

¹ pro 100g / 100 ml Rohgewicht

² durchschnittlicher Eisengehalt in mg

Alkoholfreie Getränke ¹	Eisen ²
Karottensaft	0,5
Tomatensaft	0,5
Soja-Drink, natur	0,4
Birnensaft	0,3
Traubensaft	0,3
Apfelsaft	0,2
Orangensaft	0,2

Obst & Obstprodukte ¹	Eisen ²
Aprikosen, getrocknet	5,2
Datteln, getrocknet	3,0
Pflaumen, getrocknet	2,9
Feigen, getrocknet	2,5
Rosinen	2,3
Apfel, geschält, getrocknet	2,0

Genussmittel & Süßwaren ¹	Eisen ²
Kakaopulver	12,0
Melasse, Melassesirup	9,2
Schokolade, dunkel (bitter)	6,6
Popcorn	2,7
Erdnussbutter	2,0

Gemüse & Hülsenfrüchte ¹	Eisen ²
Linsen, ganz, getrocknet	8,0
Bohnen, grün, getrocknet	7,2
Sojabohnen, getrocknet	6,6
Pfifferlinge, roh	6,5
Bohnen (Durchschnitt), getrocknet	6,4
Linsen, geschält, getrocknet	5,6
Kichererbsen, getrocknet	5,5
Tofu	5,4
Erbsen, reif, getrocknet	4,3
Schwarzwurzel, roh	3,3
Spinat, roh	2,7
Tempeh	2,7
Pilze (Durchschnitt), roh	2,4
Mangold, roh	2,3
Feldsalat, roh	2,1
Zuckerschoten, roh	2,0

¹ pro 100g / 100ml Rohgewicht

² durchschnittlicher Eisengehalt in mg

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.
Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet].
Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>
Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments
und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die
Information der Verbraucher über Lebensmittel



- ✓ Effektiv: bessere Aufnahme dank Vitamin C
- ✓ Sicher: optimale Dosierung (100%)
- ✓ Rein: vegane Kapsel ohne Füllstoffe

Zum Produkt