

# Eisenreich!

Mit  
vielen  
Tipps &  
Infos!



Ein Service von



Leckere Rezepte für  
Patienten mit Eisenmangel.



# Eisen

## Liebe Patienten,

obwohl Eisen in vielen Lebensmitteln vorkommt, ist Eisenmangel weltweit die häufigste ernährungsbedingte Mangelerscheinung. Zwei Faktoren sind vor allem für Eisenmangel verantwortlich: erhöhter Verbrauch bzw. Verlust und eine zu geringe Aufnahme. Zu einem erhöhten Verbrauch kommt es in der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch durch Sport und Stress. Eisenverlust entsteht durch Menstruation sowie Hämorrhiden und Magen- bzw. Darmentzündungen. Gehemmt wird die Eisenaufnahme zum Beispiel bei Gastritis sowie durch Magenschutzmittel (z. B. Omeprazol) oder Basica, da die Magensäure die Eisenaufnahme vorbereitet. Folsäure- und Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel können ebenfalls einen Eisenmangel mitverursachen.

Auch vegetarische bzw. vegane Ernährung kann zu einem Eisenmangel führen, da pflanzliches Eisen schlechter vom Körper

aufgenommen wird. Es sind daher relativ große Mengen notwendig, um den täglichen Bedarf aus dieser Nahrungsform allein zu gewährleisten.

## Durch ausgewogene Ernährung Eisenmangel vermeiden

Im Organismus hat Eisen in erster Linie die Aufgabe der Sauerstoff-Versorgung. Es ist aber auch für den Energie-Stoffwechsel und für die optimale Verwertung von Jod beim Aufbau des Schilddrüsen-Hormons wichtig. Eisenmangel hat somit gravierende negative Auswirkungen. Häufig wird er aber nicht rechtzeitig bemerkt. Denn es dauert eine Weile, bis die körpereigenen Eisenvorräte aufgebraucht sind. Bevor eine Eisenmangel-Anämie zu erkennen ist, können viele Symptome auf eine Unterversorgung hindeuten. Typische frühe Eisenmangelsymptome sind z. B. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, verändertes Kälte- und Geschmackempfinden sowie Rillen an den Fingernägeln.

## Vorwort



Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen rund um die eisenreiche Ernährung. Sie finden eine Liste eisenreicher Lebensmittel sowie Tipps, welche Nahrungsmittel man kombinieren sollte und welche lieber nicht. Und natürlich haben wir Ihnen eine Auswahl an Rezepten zusammengestellt, die dazu beitragen können, einen Eisenmangel zu verhindern. Wenn Sie allerdings bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob diese in Ihren individuellen Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

In den Nährwerttabellen finden Sie auch Angaben zum Eisen und Vitamin C, das für die Eisenaufnahme sehr wichtig ist.

Eine informative Lektüre und viel Freude beim Zubereiten der eisenreichen Gerichte wünscht Ihnen

Ihr  
**MEDICE-Team**



## Eisengehalt pro 100 g ausgewählter Nahrungsmittel\*

### Innereien

Kalbsleber	8 mg	Hirse	9 mg
Kalbsniere	11,5 mg	Knäckebrot	1,92 mg
Rinderleber	7 mg	Pumpernickel	2,66 mg
Rinder-/Schweineniere	10 mg	Quinoa/Amaranth	8 mg
Schweineleber	15,8 mg	Reis	0,6 mg

### Fleisch/Wurst

Blutwurst	17 mg	Roggenmischbrot	1,53 mg
Bockwurst	0,78 mg	Sesambrötchen	2,69 mg
Brathähnchen	0,7 mg	Toastbrot	1,16 mg
Bündnerfleisch/ Rinderschinken	7,4 mg	Vollkornbrot	2,6 mg
Fleischwurst	0,7 mg	Vollkornnudeln	3,9 mg
Kalbfleisch	1,4 mg	Vollkornreis	2,6 mg
Lammfleisch, mager	1,66 mg	Weißbrot	1,26 mg
Leberwurst	7 mg	Weizenkeime	7,95 mg
Lyoner Wurst	1,04 mg	Weizenkleie	12,9 mg
Pute	1,4 mg	Weizenmehl	1,54 mg
Rindfleisch	2,26 mg		
Salami	1,78 mg		
Schinken gekocht	1,01 mg		
Schinken roh	1,62 mg		
Schweinefleisch, mager	1,09 mg		

### Brot/Getreide/Teigwaren

Brötchen	1,33 mg	<b>Obst/Früchte</b>	
Brötchen mit Sonnenblumenkernen	1,57 mg	Ananas	0,4 mg
Buchweizen	3,2 mg	Äpfel	0,48 mg
Eierteigwaren	1,6 mg	Apfelsaft	0,47 mg
Haferflocken	4,6 mg	Aprikosen	0,65 mg
		Aprikosen, getrocknet	3,8 mg
		Bananen	0,55 mg
		Birnen	0,26 mg
		Datteln	1,9 mg
		Erdbeeren	0,96 mg
		Himbeeren	1 mg
		Johannisbeeren, rot	0,9 mg
		Johannisbeeren, schwarz	1,2 mg
		Orangen	0,4 mg
		Pfirsiche	0,48 mg

Traubensaft	0,48 mg
Weintrauben	0,5 mg
Zitronen	0,45 mg

### Nüsse/Samen

Cashewkerne	2,8 mg
Erdnüsse	1,82 mg
Haselnüsse	3,8 mg
Kürbiskerne	12,5 mg
Mandeln	4,1 mg
Sesamsamen	10 mg
Sonnenblumenkerne	6,3 mg
Walnüsse	2,5 mg

### Gemüse/Salat

Auberginen	0,42 mg
Blumenkohl	0,6 mg
Broccoli	1,3 mg
Champignons	1,19 mg
Erbsen	1,84 mg
Erbsen, getrocknet	5,67 mg
Feldsalat	2 mg
Fenchel	2,7 mg
Gurken	0,5 mg
Kartoffeln	0,4 mg
Kopfsalat	1 mg
Mangold	2,7 mg
Möhren	2,1 mg
Petersilie	5,5 mg
Pfifferlinge	6,5 mg
Porree	1 mg
Schwarzwurzeln	3,3 mg
Spinat, frisch	4,1 mg
Tomaten	0,5 mg
Wirsing	0,9 mg
Zwiebeln	0,5 mg

### Fisch/Meeresfrüchte

Austern/Miesmuscheln	6 mg
Forelle	0,69 mg
Heilbutt	0,55 mg
Kabeljau	0,44 mg
Krabben	1,8 mg
Krebse	1,8 mg
Lachs	1 mg
Makrelen	1 mg
Ölsardinen	1,9 mg
Scholle	0,9 mg
Seezunge	0,8 mg
Thunfisch	1 mg

### Milch und Milchprodukte

Buttermilch	0,1 mg
Edamer/Gouda	0,3 mg
Frischkäse, Doppelrahm	0,3 mg
Hüttenkäse	0,1 mg
Joghurt	0,1 mg
Kefir	0,05 mg
Milch	0,5 mg
Parmesan	0,6 mg
Sahne	0,11 mg
Saure Sahne	0,1 mg
Schmelzkäse	1,2 mg
Speisequark	0,1 mg
Weichkäse/Brie/ Camembert	0,3 mg

### Sonstiges

Hühnerei	2,1 mg
Hühnereigelb	7,2 mg
Hühnereiweiß	0,2 mg
Linsen	7,5 mg
Sojabohnen	3,1 mg
Tofu	2,5 mg
Weißer Bohnen gegart	2,48 mg

## Was erleichtert die Eisenaufnahme? Und was nicht?

Wenn Sie auf eisenreiche Ernährung achten müssen, sollten Sie nicht nur bei den eigentlichen „Eisenlieferanten“ sorgfältig auswählen. Es kommt immer auch auf die Lebensmittel an, die Sie gleichzeitig zu sich nehmen. Denn manche Lebensmittel erleichtern dem Körper die Eisenaufnahme, andere aber erschweren sie. Nachfolgend eine Auswahl von Lebensmitteln bzw. Bestandteilen, die fördernd bzw. hemmend für die Eisenaufnahme sind:

### Fördernd für die Eisenaufnahme



Fleisch (tierisches Eiweiß)

Vitamin C

Zitronensäure besonders aus Zitronen, Orangen und Tomaten

Milchsäure (Joghurt, Kefir, Sauerkraut, eingelegte Gurken)

Rüben, Broccoli, Weißkohl, Blumenkohl und Kürbis

### Hemmend für die Eisenaufnahme



Sojaprotein, Bohnen, Mais, Erbsen

Tannine, Phenole  
(sekundäre Pflanzenstoffe in Tee, Kaffee)

Oxalsäure in Spinat, Rhabarber und Mangold

Ballaststoffe, Phytate (Kleie, ungeschälter Reis, Vollkornprodukte, Sojaprodukte)

Calcium (Milch, Milchprodukte) und Phosphat besonders in Softdrinks

## Welche Kombinationen sind z. B. zu vermeiden?

- Spinat zu Fleischgerichten. Die Oxalsäure kann die Eisenaufnahme hemmen.
- Rhabarbernachtisch nach einer eisenhaltigen Mahlzeit. Hier hemmt wieder die Oxalsäure die Eisenaufnahme.
- Sojabohnen bitte nicht mit eisenreichem Gemüse. Zu vegetarischen Gerichten lieber Feta als Tofu.
- Für ein eisenreiches Frühstück lieber auf den Kaffee und Tee verzichten.
- Cola hat nicht nur viele Kalorien, sondern behindert auch die Eisenaufnahme.
- Ausschließlich Vollkornbrot zu den Mahlzeiten ist für die Eisenaufnahme nicht ideal. Essen Sie Käse und Gemüse auf Vollkornbrot, Salami und Schinken auf Misch- oder Weißbrot.
- Sahnesoßen behindern die Eisenresorption und sind daher zu Fleischgerichten nicht zu empfehlen.

### Frühstück-Tipps

- Für ein richtig „eisenförderndes“ Frühstück darf man ab und zu einmal zum Sesambrötchen mit Leberwurst greifen. Als Getränk empfehlen wir ein Glas Orangensaft.
- Wer gerne Müsli zum Frühstück isst, sollte anstelle von Milch den Saft einer Orange in einen Becher Naturjoghurt rühren. Das Vitamin C aus dem Orangensaft fördert die Eisenresorption ebenso wie die Milchsäure aus dem Joghurt.
- Um den Eisengehalt zu erhöhen, geben Sie getrocknete Aprikosen und eine Mischung gehackter Körner zum Müsli (hier bieten sich Kürbiskerne, Leinsamen und Sonnenblumenkerne an).

## Welche Kombinationen sind z. B. zu empfehlen?

### Abendessen-Tipp

- Ein kleines Glas Weißwein zum Abendessen fördert die Eisenaufnahme zusätzlich.



### Mittagessen-Tipps

- Mahlzeiten mit Kartoffeln als Beilage liefern Vitamin C und unterstützen so die Eisenaufnahme ins Blut.
- Als Gemüse zu einem saftigen Steak sind Broccoli oder Blumenkohl zu empfehlen. Weißkohl zum Braten erhöht ebenfalls die Eisenaufnahme.
- Pressen Sie etwas frischen Zitronensaft über Ihr Steak oder Ihren Fisch, dann kann der Körper das Eisen besser aufnehmen.



## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	538	kcal
Eiweiß:	35	g
Fett:	25	g
Kohlenhydrate:	43	g
BE:	2,4	
Natrium:	379	mg
Kalium:	802	mg
Phosphor:	621	mg
<b>Eisen:</b>	12	mg
= <b>81 %</b> vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	63	mg
= <b>63 %</b> vom Tagesbedarf		

## Leber Berliner Art mit Röstzwiebeln

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Rinderleber
3½	Zwiebeln (200 g)
1½	Äpfel (200 g)
2½ Essl.	Weizenmehl Type 405
1½ Essl.	Rapsöl
10 g	Petersilie
1 Essl.	Butter (20 g)

Salz  
Pfeffer

## Berliner Traditionsgericht

### Zubereitung:

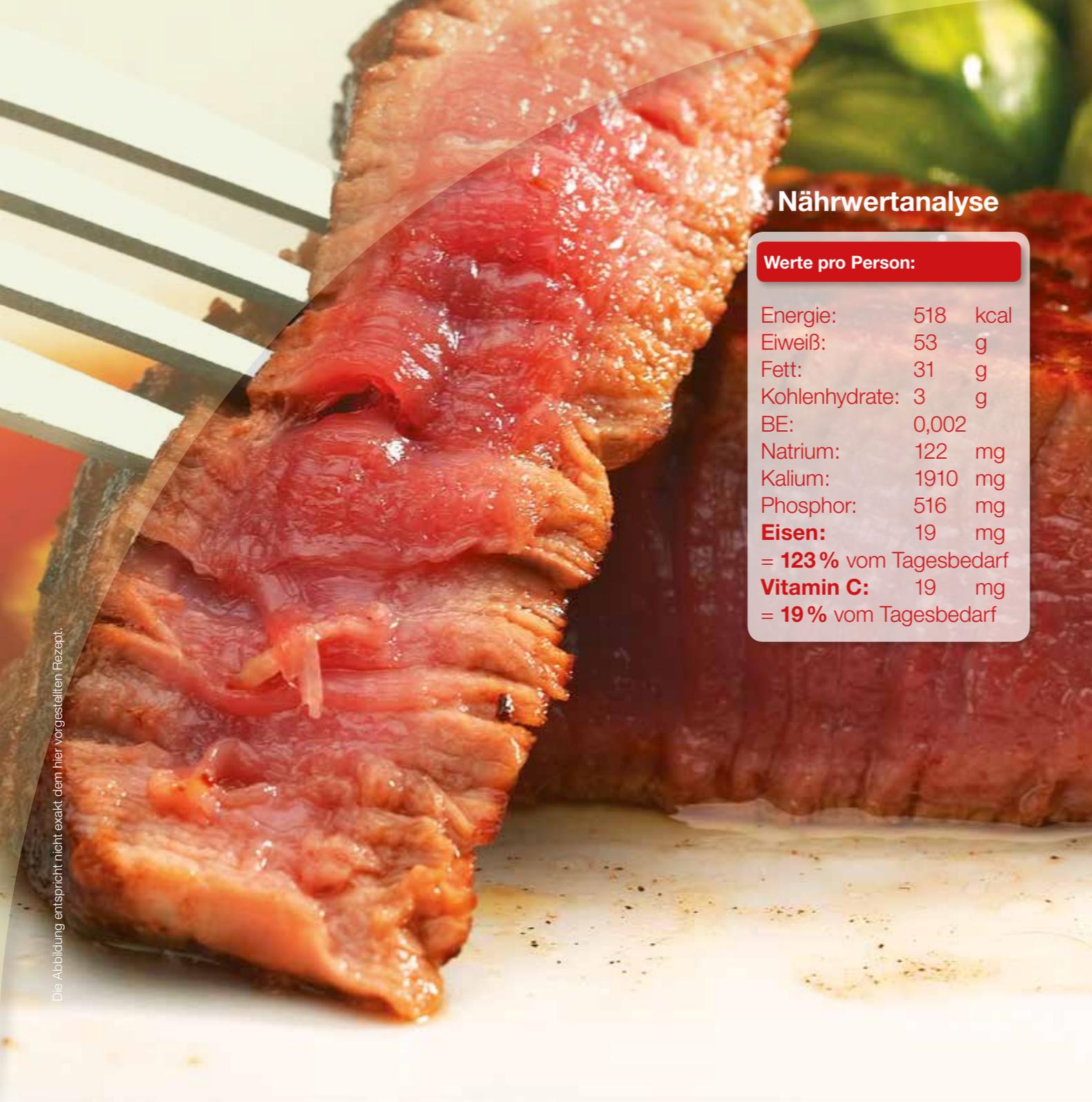
Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in dicke Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in Mehl wenden. Äpfel und Zwiebeln in der Butter braten und warmstellen. Haut und Sehnen der Rinderleber entfernen, diese dann in Mehl wenden. Die Rinderleber im Rapsöl braten, erst dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel und Zwiebeln darüber geben und mit Petersilie garnieren.

Zu diesem Gericht passt ein hausgemachtes Kartoffelpüree.

### Tipp für eisenreiche Ernährung:

Wer ein- bis zweimal im Monat Leber in den Speiseplan einbaut, kann den Eisenspeicher mit gut verfügbarem tierischem Eisen auffüllen. Dieses Gericht gelingt genauso gut mit Schweineleber, dadurch verdoppelt sich der Eisenwert auf 24–25 mg.





## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	518	kcal
Eiweiß:	53	g
Fett:	31	g
Kohlenhydrate:	3	g
BE:	0,002	
Natrium:	122	mg
Kalium:	1910	mg
Phosphor:	516	mg
<b>Eisen:</b>	19	mg
= <b>123 %</b> vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	19	mg
= <b>19 %</b> vom Tagesbedarf		

## Rinderfilet mit Pfefferlingen

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

400 g	Rinderfilet
400 g	frische Pfefferlinge
60 g	Schinkenspeck (Rind, roh, geräuchert)
1	Zwiebel (60 g)
2 Essl.	Rapsöl
20 g	frischer Schnittlauch
50 ml	trockener Weißwein
3 ½ Essl.	saure Sahne

## Ein Gericht mit Pfiff

### Zubereitung:

Den Backofen auf ca. 100 °C vorheizen. Die Pfefferlinge mit einer weichen Pilzbürste reinigen, nicht waschen. Je nach Größe eventuell halbieren. Die Zwiebel putzen und in feine Würfel hacken. Das Rinderfilet in wenig Fett 3 Minuten von jeder Seite kräftig anbraten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und in Alufolie verpackt im warmen Backofen ca. 10 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel und den Speck in der Pfanne anbraten, mit Wein und saurer Sahne ablöschen und bis zur Hälfte der Flüssigkeit einkochen. Die Pfefferlinge in die Soße geben und garziehen lassen. Die Rinderfilets aus dem Backofen nehmen, mit der Soße anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Zu diesem Gericht passen Baguette und ein frischer Salat.

### **Tipps für eisenreiche Ernährung:**

Wer gerne zu Filet ein Glas Wein trinkt, sollte lieber zu Weißwein greifen. Denn Rotwein verhindert, dass das Eisen aus dem Fleisch dem Körper optimal zur Verfügung steht.





## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	559	kcal
Eiweiß:	52	g
Fett:	32	g
Kohlenhydrate:	15	g
BE:	0,01	
Natrium:	5180	mg
Kalium:	2510	mg
Phosphor:	626	mg
<b>Eisen:</b>	11	mg
= <b>73 %</b> vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	425	mg
= <b>425 %</b> vom Tagesbedarf		

## Grünkohl „Oldenburger Land“ mit Kasseler

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

800 g	frischer Grünkohl
400 g	Kasseler
2	Zwiebeln (120 g)
2 Teel.	Senf
1 Essl.	Butterschmalz
125 g	Gemüsebrühe

## Oldenburg trifft Kassel

### Zubereitung:

Bitte für dieses Gericht etwas mehr Zeit einplanen. Den Grünkohl waschen, putzen, in reichlich Salzwasser blanchieren und dann abseihen. Die Zwiebeln putzen, würfeln und in Butterschmalz andünsten. Den Senf und den Grünkohl hinzufügen; gut rühren und mit der Gemüsebrühe angießen. Ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Kasseler in 4 Scheiben schneiden, ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Grünkohl legen und warmwerden lassen. Zu diesem Gericht passen Salzkartoffeln.

### Tipp für eisenreiche Ernährung:

Zum Grünkohl passt auch gebratene Leber- und Blutwurst (je 75 g). Der Eisenwert erhöht sich damit um ca. 6 mg auf 17 mg. Das Eisen aus der Wurst und das Vitamin C aus dem Grünkohl sind ein unschlagbares Team.





## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	693	kcal
Eiweiß:	51	g
Fett:	43	g
Kohlenhydrate:	24	g
BE:	0,8	
Natrium:	447	mg
Kalium:	1960	mg
Phosphor:	787	mg
<b>Eisen:</b>	11	mg
= <b>73 %</b> vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	64	mg
= <b>64 %</b> vom Tagesbedarf		

## Chefsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

400 g	Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat
½	Gurke (200 g)
1 ½	frische Tomaten (80 g)
200 g	Mohrrüben
1	frisch gegartes Hühnerei
3 Essl.	Orangensaft
2 Teel.	Senf
3 Teel.	Olivenöl
1 Essl.	Rapsöl
250 g	Putenbrust
15 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Sonnenblumenkerne

Salz  
Pfeffer

## Knackig lecker

### Zubereitung:

Aus Orangensaft, Senf, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten und Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Mohrrüben waschen, schälen und fein raspeln. In einer trockenen Pfanne die Sonnenblumenkerne goldbraun rösten und beiseite stellen. Die Putenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann in wenig Öl braten.

Die Blattsalate auf Tellern mit den Tomaten, Gurken und Mohrrüben anrichten. Das Ei achteln und je 4 Teile auf den Salat legen. Das Orangendressing darüber geben und die Putenbrust obenauf legen. Dann die Sonnenblumenkerne großzügig darauf verteilen. Zu diesem Gericht passen Kräuterbaguette und ein frisch gepresster Saft.

### Tipp für eisenreiche Ernährung:

Wenn Sie zum Dressing für den Salat 1–2 Esslöffel Naturjoghurt geben, erhöht sich die Eisenaufnahme des Körpers.



## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	831	kcal
Eiweiß:	22	g
Fett:	35	g
Kohlenhydrate:	103	g
BE:	8,5	
Natrium:	151	mg
Kalium:	1330	mg
Phosphor:	558	mg
<b>Eisen:</b>	6	mg
= 40 % vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	40	mg
= 40 % vom Tagesbedarf		

## Orientalischer Reis mit Aprikosen und Nüssen

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

360 g	gegartter Basmatireis
100 g	frische Orange
60 g	getrocknete Aprikosen
50 g	getrocknete Cranberrys
30 g	Rosinen
20 g	frische Pinienkerne
20 g	Walnüsse
20 g	süße Mandel
20 g	Cashewkerne
20 g	Kürbiskerne
25 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Joghurt
50 g	Kefir
2 Essl.	Orangensaft

Safran  
Zimt  
Minze  
Salz

## Ein kernig-nussig-fruchtiger Genuss

### Zubereitung:

Basmatireis nach Packungsanweisung mit Salz und Safran garen. Die Orange pressen und den Saft auffangen. Die Aprikosen fein würfeln. Die Nüsse mischen und in einer trockenen Pfanne rösten. Die Früchte und Samen vermischen. Die Butter in einem Topf erhitzen und mit 2 Esslöffeln Orangensaft ablöschen. Den Reis, die Früchte, Samen und Nüsse unterrühren und mit Zimt würzen.

Dazu passt ein frischer Dip, zubereitet aus Joghurt, Kefir und gehackter Minze.

### Tipp für eisenreiche Ernährung:

Ersetzen Sie einfach mal den Reis mit der gleichen Menge gegarter Hirse. Der Eisengehalt verdoppelt sich so ganz einfach auf 80 % vom Tagesbedarf.



## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	738	kcal
Eiweiß:	42	g
Fett:	44	g
Kohlenhydrate:	43	g
BE:	3	
Natrium:	952	mg
Kalium:	1110	mg
Phosphor:	975	mg
<b>Eisen:</b>	11	mg
= <b>71 %</b> vom Tagesbedarf		
<b>Vitamin C:</b>	41	mg
= <b>41 %</b> vom Tagesbedarf		

## Quinoa-Amaranth- Auflauf mit Mangold und Parmesan

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

60 g	Quinoa
60 g	Amaranth
250 g	Gemüsebrühe
30 g	frische Sonnenblumenkerne
100 g	Parmesan
1	Zwiebel (50 g)
200 g	Mangold
1	Hühnerei
125 g	Ricotta (Dreiviertelfettstufe)
12 g	Olivenöl

Knoblauch  
Currypulver  
frische Kräuter  
Salz  
Pfeffer

## Ein Gericht mit den Körnern der Inkas und Azteken

### Zubereitung:

Quinoa und Amaranth in einem Haarsieb heiß abwaschen. Mit der Gemüsebrühe weich garen. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Den geputzten, blanchierten Mangold dazugeben und leicht zerfallen lassen. Alles zur Seite stellen. Den Ricotta mit dem Ei glatt rühren, die Hälfte des geriebenen Parmesans unterheben. Getreide, Gemüse und Ricotta vorsichtig vermischen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse in eine flache Auflaufform füllen und bei ca. 160 °C im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Dann den restlichen Parmesan und die Sonnenblumenkerne über den Auflauf streuen und weitere 15 Minuten backen. Mit frischen Kräutern servieren.

### Tipp für eisenreiche Ernährung:

Blattgemüse wie Mangold gehört zu den eisenreichsten Gemüsesorten. Damit die hemmende Oxal-säure reduziert wird, sollte der Mangold vor dem Garen in kochendes Wasser getaucht (blanchiert) werden. Das Wasser in diesem Fall nicht weiterverwenden. Wer gerne Fenchel isst, kann den Mangold damit ersetzen – der Eisengehalt des Auflaufs bleibt vergleichbar.

## **MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
Telefon 02371 937-0  
Telefax 02371 937-106  
E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

## **Autorin:**

Studio für Ernährungsberatung  
Dr. Petra Ambrosius

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

