

Bahnhofstrasse 110  
 CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41  
 Telefax: 044 225 41 42  
 www.hautzone.ch



## Eisenmangel: wie substituieren?

Nahrungsmittel	Zubereitung	Eisengehalt (mg/100 g)	Bioverfügbarkeit
<b>Fleisch etc., Eisen-II</b>			
Rindfleisch	roh, frisch	2,0-4,3	hoch
Schweinefleisch	roh, frisch	2,5-5,0	hoch
Geflügel	roh, frisch	1,5-2,5	hoch
Fisch	roh	0,5-1,0	hoch
<b>Fleisch etc., Eisen-III</b>			
Leber	roh	6,0-14,0	mittel
Ei	ganz, frisch	2,0-3,0	niedrig
Kuhmilch	frisch, Vollmilch	0,1-0,4	mittel
<b>Pflanzliche Kost, Eisen-III</b>			
Hülsenfrüchte	variabel	1,9-14,0	niedrig
Getreidemehl	Vollkorn, weisses Mehl	4,0 1,5	niedrig
getrocknete Früchte	variabel	2,0-10,6	niedrig
grünes Blattgemüse	roh	0,4-18,0	niedrig
Kartoffeln und Wurzelpflanzen	roh	0,3-2,0	niedrig
Früchte	Konserven oder frisch	0,2-4,0	niedrig

Quelle: www.eiseninfo.de

Fe-II-Sulfat	Elementareisen-Gehalt	Zusätze
Aktiferrin®	34 mg	-
Fero Folic® 500	105 mg	Folsäure 350µg, Vitamin C 500mg
Ferro Gradumet®	105 mg	-
Gyno-Tardyferon®	80 mg	Folsäure 0,35 mg
Tardyferon®	80 mg	-
Kendural®	105 mg	Vitamin C 500mg
<b>Fe-II-Fumarat</b>		
Ferrum Hausmann®	100 mg	
<b>Fe-III-Hydroxid</b>		
Maltofer® Fol	100 mg	Folsäure 0,35 mg
Maltofer® Tropfen	50 mg/ml (=20 Tropfen)	
<b>Fe-III-Oxid</b>		
Venofer®	100 mg/5 ml Amp.	i.v.

Nach: Dr. Mitrache, Felix Platter-Spital Basel