

Eisen – Wichtige Lebensmittel für Kinder

(Kurzinfo für Eltern)

Warum ist Eisen wichtig?

Eisen wird für Blutbildung, Wachstum, Konzentration und die Entwicklung des Gehirns benötigt. Kinder haben – je nach Alter und Ernährung – oft einen erhöhten Bedarf.

Eisenreiche Lebensmittel (mg Eisen pro 100 g)

1. Fleisch & Fisch (gut verwertbares „Häm-Eisen“)

- **Rindfleisch:** 2,0–3,0 mg
- **Kalbfleisch:** ~1,5 mg
- **Schweinefleisch:** 1,0–1,2 mg
- **Geflügel:** 0,7–1,3 mg
- **Leber (Rind/Schwein):** 8–18 mg *(sehr hoch, aber nicht für regelmäßige große Mengen bei Kindern empfohlen)*
- **Thunfisch:** ~1,3 mg
- **Sardinen:** ~2,8 mg

Merke: Eisen aus Fleisch wird am besten aufgenommen.

2. Pflanzliche Lebensmittel (Nicht-Häm-Eisen)

(Wird besser aufgenommen, wenn gleichzeitig Vitamin C gegessen wird – z. B. Obst, Paprika, Brokkoli.)

Hülsenfrüchte

- **Linsen (gekocht):** 2,5–3,0 mg
- **Kichererbsen:** ~2,0 mg
- **Weißer Bohnen:** ~2,0 mg
- **Sojabohnen:** ~5–6 mg

Getreide & Getreideprodukte

- **Haferflocken:** ~5,0 mg
- **Hirse:** ~9,0 mg
- **Vollkornbrot:** 2–3 mg
- **Quinoa:** ~4 mg

Nüsse & Samen

- **Kürbiskerne:** ~12 mg

- **Sesam / Tahini:** ~8–10 mg
- **Pistazien:** ~7 mg
- **Cashews:** ~6 mg

Gemüse

- **Spinat (gekocht):** ~3,5 mg
- **Mangold:** ~2 mg
- **Rote Beete:** ~1 mg
- **Erbsen:** ~1,5 mg

Trockenfrüchte

- **Aprikosen:** ~4 mg
- **Rosinen:** ~2 mg
- **Pflaumen:** ~1 mg

3. Besonders eisenreiche Kinder-taugliche Kombinationen

- Haferflocken + Obst (z. B. Erdbeeren, Apfelsinen → Vitamin C!)
- Hirsebrei mit Apfelmus
- Nudeln/Linsen-Bolognese
- Vollkornbrot + Tahini / Nussmus
- Linsensuppe
- Fleischbällchen aus Rind (für Kleinkinder gut geeignet)

Tipps für Eltern

- **Vitamin C steigert die Eisenaufnahme:** Obst, Paprika, Brokkoli, Kartoffeln.
- **Milchprodukte hemmen die Eisenaufnahme**, daher besser nicht gemeinsam mit sehr eisenhaltigen Mahlzeiten geben.
- 2–3 eisenreiche Mahlzeiten pro Woche reichen bei vielen Kindern schon aus.
- Bei Risikokindern (frühgeborene, vegetarisch/vegan ernährte Kinder, Mädchen ab Pubertät) genauer auf die Eisenaufnahme achten.