



DR. MED. DOROTHEE STRUCK
Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Naturheilverfahren

Eisenmangel in der Schwangerschaft und nach starker Menstruation,

welche Lebensmittel sind wichtig um den Eisenspeicher aufzufüllen?

Getreide und Getreideprodukte	
Amaranth	9,0
Hirse, Korn	6,9
Haferflocken, Vollkorn	4,5
Vollkornnudeln (roh)	3,8
Naturreis, Korn	3,2
Weizenvollkornbrot	2,0
Weißbrot	0,7
Gemüse	
Spinat (roh)	4,1
Schwarzwurzel (gekocht)	2,9
Fenchel (roh)	2,7
Feldsalat	2,0
Frühlingszwiebel	1,9
Rucola	1,5

Trockenfrüchte	
Pfirsich	6,5
Aprikose	4,4
Dattel	1,9
Hülsenfrüchte	
"Sojafleisch"	11,0
Linsen (getrocknet)	8,0
Kichererbsen (getrocknet)	6,1
Tofu	5,4
Nüsse und Ölsamen	
Kürbiskerne	12,5
Sesamsamen (auch Tahin)	10,0
Pistazien	7,3
Sonnenblumenkerne	6,3

Der Blogbeitrag mit dem Text zu dieser Tabelle findet sich hier! <http://www.frauengesundheit-kiel.de/blog-details/vegetarisch-durch-schwangerschaft-und-stillzeit.html>

Äußerst hilfreich für das Entstehen des Merkblatts war das sehr empfehlenswerte Buch „Das vegetarische Baby“ von Irmela Erckenbrecht, erschienen im pala Verlag.

Stephanie Prestin, Frauenärztin