Literaturliste zum Beitrag:

Eisen – Pflanzliche Quellen besser als gedacht

Schlötzer Silvi, UGBforum 5/22, S. 214-217

Biesalski H, Grimm P, Nowitzki-Grimm S.: Eisen. In: Biesalski H, Grimm P, Nowitzki-Grimm S, Hrsg. Taschenatlas Ernährung. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme; 2020.

Hahn, Ströhle, Wolters: Kapitel 9, Eisen. In: Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Auflage. Stuttgart: WVG 2015

Rittenau, Niko: Optimal versorgt mit veganer Ernährung – Eisen. In: Vegan-Klischee ade! Erweiterte Originalausgabe, 1. Auflage. Hilden: Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG 2020

Günther, Klaus: Eisenmangel beheben mit natürlichen Lebensmitteln. Springer-Verlag GmbH Deutschland (eBook), 2019

Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln https://link.springer.com/article/10.1007/s00003-017-1140-y

Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222309/