



## Essen Sie Eisen-reich!

**Ein Eisenmangel ist in vielen Fällen hausgemacht. Gehen Sie auf Nummer sicher, mit dem richtigen Speiseplan.**

**Eisen ist als Bestandteil der roten Blutzellen für die Sauerstoffversorgung unentbehrlich. Fehlt es, leiden vor allem Herz, Gehirn und Muskeln. Wir werden müde, schlapp und unkonzentriert. Der Körper produziert mit Hilfe von Eisen aber auch seine Energieträger, eine Art Batterievorrat, bei dem sich alle Organe bedienen und ohne Eisen kann die Leber nicht entgiften, können Haare nicht wachsen, Haut nicht heilen und Immunsystem nicht genügend Abwehrzellen bilden. Selbst die Hormonproduktion lahmt. Bei Kindern leidet auch die Gehirnentwicklung.**

### Frauen brauchen mehr

Unser Eisenbedarf variiert mit Geschlecht und Alter. Jungen zwischen 14 und 18 Jahren benötigen rund 12 Milligramm (mg) pro Tag, ausgewachsene Männern 10 mg. Weil Frauen periodisch Blut und damit Eisen verlieren, benötigen Sie mehr. Ab der Pubertät etwa 15 mg täglich, Schwangere 30 mg, das Doppelte, für das Zellwachstum und die Blutversorgung von Kind und Plazenta. Erhöhten Bedarf haben auch Leistungssportler, Patienten, die durch Operationen viel Blut verloren haben, viele Senioren und Menschen mit chronischen Darm-Entzündungen.

### Nicht alles, was wir essen, kommt an

Der Körper kann Eisen nicht herstellen. Einzige Quelle ist die Nahrung. Die gute Nachricht: Wer abwechslungsreich und vollwertig isst, rutscht als gesunder Mensch selten in einen Eisen-Mangelzustand. Allerdings kann der Körper nur einen Teil des Nahrungseisens aufnehmen (5-15%). Um genug zu erwischen, muss man seinen Speiseplan gut überdenken und eventuell optimieren.

### Eisen ist nicht gleich Eisen: Nimm zwei!

Eisen kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, der Körper kann tierisches aber dreimal besser verwerten.

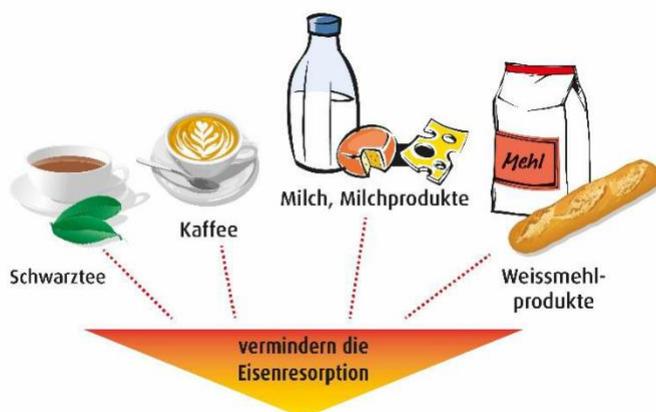
Das chemisch „zweiwertige“ Eisen ( $\text{Fe}^{2+}$ ) aus Fleisch und Fisch ist über das Hämoglobin im Blut bzw. das verwandte Myoglobin im Muskelfleisch vorwiegend an Eiweisse gebunden, für die der Darm spezielle „Andock-Stellen“ (Rezeptoren) hat. Das gilt auch für das Milcheiweiss gebundene Eisen aus Milch, Käse und Quark. Tierisches Eisen wird daher im Darm sehr gut aufgenommen und an den Blutkreislauf zur Verwertung abgegeben. Noch dazu ist das zweiwertige Eisen in freier Form sehr gut löslich, was Voraussetzung für den Übertritt ins Blut ist. Unschlagbare Eisenquelle Nr. 1 ist daher rotes Fleisch.

Das pflanzliche „dreiwertige“ Eisen ( $\text{Fe}^{3+}$ ) ist zum Teil fest an die pflanzlichen Kohlenhydrate gebunden und im Darm extrem schwer löslich. Spezielle Bindungsstellen gibt es für diese Eisenform nicht. Die Transporter in der Darmwand arbeiten nur mit  $\text{Fe}^{2+}$ . Zwar wandeln vor Ort Enzyme  $\text{Fe}^{3+}$  in  $\text{Fe}^{2+}$  um. Dazu muss das Eisen aber gelöst sein, was eben schwierig ist. Wer sich rein pflanzlich ernährt, braucht daher viel grössere Mengen an Eisenquellen, um den täglichen Bedarf zu decken.

### Gut kombiniert erhöht die Ausbeute

Die tatsächliche Ausbeute hängt nicht nur von der Eisenquelle ab, auch von der Zusammenstellung des Speiseplans. Vitamin C etwa erhöht die Eisenaufnahme im Darm um ein Vielfaches. Trinken Sie ein Glas Orangensaft zum eisenreichen Essen.

Andere Stoffe dagegen hemmen die Eisenaufnahme und sollten versetzt verzehrt werden. Die in Kaffee oder Schwarztee enthaltene Gerbsäure (Tannin) bindet Eisen im Verdauungstrakt. Es wird mit ausgeschieden, statt in den Blutkreislauf zu gelangen. Deshalb Kaffee oder Cappuccino, Schwarz- oder Grüntee besser zwischen den Mahlzeiten trinken. Ungünstig wirken sich auch Polyphenole (Grüntee, Traubensaft), Oxalate (Spinat, Rhabarber, Mangold), Phosphate (Coca Cola), Kalzium (Milchprodukte) und Phytate (Vollkorn, Hülsenfrüchte) aus.



Sauerteigbakterien bauen Phytate im vollen Korn ab, weshalb der Darm aus Sauerteigvollkornbrot mehr Eisen aufnehmen kann. Ein frisches Sauerteigbrot mit Kräuterquark und einem Glas Orangensaft ist somit eine leckere und eisenreiche Mahlzeit.

Informieren Sie ihren Arzt auch über alles, was sie (auch rezeptfrei) einnehmen. Einige Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel hemmen die Eisenaufnahme.

### Mythos Spinat und Leber

Spinat wurde über Kindergenerationen als Kraftnahrung gepriesen. Tatsächlich ist der Gehalt in Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse) deutlich höher. Und Leber? Sie enthält zwar höhere Eisenmengen als rotes Fleisch, das Eisen liegt hier aber dreiwertig in seiner Speicherform vor. Wird es im Darm aus dem Nahrungsbrei herausgelöst, fällt es als schwerlösliches Eisen aus und kann von den Darmzellen kaum noch aufgenommen werden. Ausserdem belastet Leber den Körper bei häufigem Konsum mit vielen Giftstoffen.

## Eisenquellen

Lebensmittel	Eisen (mg/100 g)
Rindfleisch, Keule	2,6
Schweinefleisch, Schulter	1,8
Amaranth	9,0
Hirse, Korn	6,9
Haferflocken, Vollkorn	4,5
Vollkornnudeln (roh)	3,8
Naturreis, Korn	3,2
Weizenvollkornbrot	2,0
Spinat (roh)	4,1
Schwarzwurzel (gekocht)	2,9
Fenchel (roh)	2,7
Feldsalat	2,0
Frühlingszwiebel	1,9
Rucola	1,5
Erdbeeren	1,0
Himbeeren	1,0
Holunder	1,6
Bohnen, weiss	6,1
Linsen (getrocknet)	8,0
Kichererbsen (getrocknet)	6,1
Tofu	5,4
Kürbiskerne	12,5
Sesamsamen	10,0
Pistazien	7,3
Sonnenblumenkerne	6,3
Kurkuma	41,4
Austern, Miesmuscheln	5,8
Sardinen	2,5

Quelle: Keller (DGE 2012); ergänzt

## Müsli, Fleisch, Salat und Eintöpfe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300-600g Fleisch pro Woche und einmal wöchentlich Fisch. Ein Müsli mit einem Glas Orangensaft wäre ein guter Start in den Tag. Viel Eisen liefern auch ungeschältes Getreide (Reis, Hirse, Haferflocken, Weizenkleie), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Erdnüsse) sowie frische Kräuter (z.B. Kardamom, Petersilie, Minze) und Gewürze (z.B. Zimt). Auch Aprikosen, Nüsse, Pistazien, Sesam und Leinsamen sind gute Eisenquellen. Aus den Zutaten lassen sich leckere Salat, Brote, Eintöpfe und Süßspeisen zaubern.

## **Manchmal braucht der Körper mehr**

Reicht das Nahrungseisen allein nicht aus, z.B. in der Schwangerschaft oder bei bestehendem Eisenmangel, empfiehlt es sich für eine gewisse Zeit unter Anleitung des Arztes Eisenpräparate einzunehmen. „Kleckern“ ist dann oft besser als „Klotzen“. Bei zu hoher Dosierung von Eisen über den Darm verschliesst der Körper seine Pforten und reagiert oft auch mit Übelkeit und Verstopfung. Steter Tropfen höhlt den Stein. Nach drei Monaten sollten die Werte besser sein.

Bekömmlich sind z.B. flüssige Präparate ohne Alkohol und Konservierungsstoffe, mit Gemüse und Heilkräutern. (Floradix® mit Eisen, Reformhaus und Apotheken). Flüssigen Eisentherapeutika sind auch für Senioren gut geeignet, die Eisentabletten schlecht schlucken können. Für die Reise oder den Berufsalltag oder auch für Veganer stehen ähnliche Präparate in Tabletten- oder Drageeform zur Verfügung. Besteht bereits ein Eisenmangel mit Anämie (Blutarmut), ist oft eine höher dosierte Eisentherapie über Infusionen nötig.

nach: [www.floradix.ch](http://www.floradix.ch)