

Eisen - Übersicht

Was ist das?

Eisen ist ein Mineralstoff. Eisenmangel ist laut WHO der häufigste Nährstoffmangel weltweit. Besonders prämenopausale Frauen sollten auf die ausreichende Zufuhr von Eisen sowie Ausgleich des zyklischen Eisenverlustes achten.

Wofür brauchen wir es?

Sauerstofftransport im Blut, Immunfunktionen, Co-Faktor von Enzymen in verschiedenen Stoffwechselreaktionen, Synthese von Botenstoffen und Hormonen

Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:

zunächst: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, geschwächtes Immunsystem, herabgesetzte Leistungsfähigkeit; manifester Mangel: Eisenmangelanämie

Vorkommen:

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorn, Gemüse, grüner Salat. Insbesondere: Kürbiskerne, Linsen, Dinkelvollkornmehl, Rucola, Petersilie, Amaranth

Täglicher Bedarf:

Der tatsächliche Bedarf an zugeführten Eisen kann sich individuell entscheiden. Für eine bessere Eisenaufnahme kann beachtet werden: Eisenaufnahme wird *erhöht* durch gleichzeitige Zufuhr von

- Vitamin C (Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Papaya, Blumenkohl, Zitrone, Spinat, Orange...)
- Zitronensäure (Himbeeren, Kiwis, Erdbeeren, Orangen, Tomaten, Paprika)
- Weinsäure
- Fructose
- Beta-Carotin (Süßkartoffel, Karotte, Grünkohl, Brunnenkresse, Spinat, Honigmelone, Feldsalat)
- schwefelhaltige Substanzen in Zwiebelgewächsen (Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch)

Die Eisenaufnahme wird gehemmt durch gleichzeitige Aufnahme von

- Phytinsäure (v.a. in Hülsenfrüchten; diese bitte gut einweichen und abwaschen)
- Polyphenole in Tee, Kakao, Kaffee (bitte zeitlichen Abstand von 1h zur Mahlzeit)
- Zink als hochdosiertes Supplement (bitte zeitlichen Abstand von 1h zur Mahlzeit)
- bestimmte Medikamente, z.B. gegen Sodbrennen

Empfehlung für Zufuhr:

Referenz für Eisenzufuhr nach DGE (Stand 2018)		
Alter	Eisen (m, mg/Tag)	Eisen (w, mg/Tag)
0-3 Monate	0,5	0,5
4 Monate - 6 Jahre	8,0	8,0
7-9 Jahre	10	10
10-18 Jahre	12	15
19-50 Jahre	10	15
ab 51 Jahre	10	10
Schwangere		30
Stillende		20

Die Zufuhr kann mit gut geplanter pflanzlicher Ernährung rein über die Ernährung gedeckt werden. Zur Versorgung können selbst hergestellte Pestos aus Petersilie oder Rucola, Selbstgebackenes mit Vollkornmehl und ein hoher Hülsenfrüchteverzehr beitragen. Beeinflussende Faktoren bitte beachten. Vor allem aufgepasst an alle, die regelmäßig menstruieren.

Supplement:

Das Präparat von InnoNature ist vegan und sinnvoll dosiert. Der Rabattcode „leo10“ ist auf dieses Produkt anwendbar.

Eisenreiche Säfte, z.B. von Rabenhorst, können die Versorgung während der Periode unterstützen.

https://innonature.eu/products/curryblatt-hagebutte-naturliche-eisen-vitamin-c-kapseln?_pos=1&_sid=4a5ba2964&_ss=r&variant=12080874061894&_gl=1*14rwi44*_up*MQ..&gclid=CjwKCAiA9tyQBhAIEiwA6tdCrH0HfhgIEO19LlpciymFU8dgAIJ4UtlUz84Ew91rL4B8SKWaQxB0WxoC8WwQAvD_BwE

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.