

Weiterführende Information zu Ernährung bei Eisenmangel mit Rezepten:

Ilse Weiß, Christoph Gasche

Ernährung bei Eisenmangel

Maudrich-Verlag

Ernährung bei Eisenmangel

Informationsbroschüre für PatientInnen

Unterstützt von

CSL Vifor

Wieviel Eisen braucht ein Mensch?

Eisen wird als Spurenelement über die Nahrung aufgenommen. Die Menge an Eisen, die eine Person benötigt, hängt von Alter, Geschlecht und der bereits im Körper gespeicherten Eisenmenge ab.

Für die meisten Menschen wird eine Eisenzufuhr von 8 - 10 mg pro Tag empfohlen; menstruierenden Frauen wird geraten, täglich 15 - 18 mg zu sich zu nehmen.¹ Allerdings kann unser Körper nur ca. 5 - 15 % des Eisens in der Nahrung, die den Verdauungstrakt durchläuft, verwerten.¹

Der Eisenbedarf ist vor allem bei schnellem Wachstum im Kindesalter, in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und natürlich bei chronischen Blutverlusten, also beispielsweise auch bei Blutspendern, erhöht. Auch Leistungssportler haben einen erhöhten Eisenbedarf.

Wie kommt der Körper zu Eisen?

In der Nahrung liegt Eisen in zwei Formen vor (siehe Abbildung 1):¹

- Hämeisen, in Hämoglobin und Myoglobin von Fleisch, Geflügel und Fisch
- Nicht-Hämeisen, vor allem in pflanzlichen Quellen wie Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte

Blutwurst

Abbildung 1: Eisenquellen in der Nahrung^{2,3}

Hämeisen	Nicht-Hämeisen	
Fleisch und Innereien Lamm, Rind, Schwein, Kalb, Leber, Herz, Niere	Gemüse Brokkoli, Mangold, Spinat, Kohl, Spargel, Rüben, Petersilie, Grünkohl, Kresse, Rosenkohl	Brot und Mehl Vollkornmehl, angereicherte Mehlsorten
Fisch und Meeresfrüchte Muscheln, Austern, Krabben, öliger Fisch (Sardinen, Makrelen)	Hülsenfrüchte Linsen, Limabohne, Feuerbohne, Kichererbse, Sojabohne	Ungeschältes Getreide Ungeschälter Reis, Polenta, Haferflocken, Roggen, Buchweizen, Popcorn, Gerste, Weizenkeime, Hirse
Geflügel Huhn, Ente, Eigelb	Früchte und Nüsse Datteln, Dörripflaumen, Feigen, Aprikosen, Äpfel, Rosinen, Kokosnuss, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln	Zerealien Müsli (Weizenflocken), angereicherte Frühstückszerealien, Nudeln

Die Verfügbarkeit von Eisen im Fleisch ist ungefähr dreimal höher als bei pflanzlichen Nahrungsmitteln, da es bereits gebunden als sogenanntes Häm-Eisen vorliegt. Mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Frühstückszerealien sind eine gute Quelle von Nicht-Hämeisen.² Besonders Vitamin C erhöht die Verfügbarkeit von mit der Nahrung zugeführtem Eisen.

Welche Bedeutung hat die Ernährung bei einem diagnostizierten Eisenmangel?

Obwohl die Nahrung dazu beiträgt, die Eisenvorräte im Körper aufrecht zu erhalten, ist es wichtig zu wissen, dass eine Ernährungsumstellung allein in den meisten Fällen nicht ausreicht, einen Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie (Blutarmut) zu beheben. In solchen Fällen müssen Eisenpräparate zum Schlucken oder – die schnellste Therapieform – Eisen, das man direkt in die Vene verabreichen kann, zugeführt werden, damit optimale Eisenwerte erzielt werden können. Den Anteil eisenhaltiger Speisen in der Ernährung zu erhöhen, kann die Eisentherapie unterstützen.

Es liegt im Ermessen Ihres Arztes, über die Art der Eisentherapie zu entscheiden.

Referenzen

1. Gasche C. Anemia in inflammatory bowel diseases. Bremen: UNI-MED-Verlag, 2008.
2. Johnston J, Pryor CJ, Stephen AM et al. Haem and non-haem iron intake through 17 years of adult life of a British birth cohort. Br J Nutr 2007; 98: 1021–1028.

4

Welche Nahrungsmittel sollte man vermeiden?

Gewisse Nahrungsmittel können die Menge des für den Körper verwertbaren Eisens vermindern, indem sie die Eisenaufnahme im Darm hemmen. Es wird beispielsweise empfohlen, 30 - 60 Minuten vor dem Verzehr von Speisen mit Nicht-Hämeisen keinen (schwarzen) Tee zu trinken, da die im Tee enthaltenen Bestandteile die Menge des aufgenommenen Eisens verringern können.¹ Abbildung 2 enthält Beispiele für Lebensmittel, die die Eisenresorption im Verdauungstrakt einschränken können.

Abbildung 2: Lebensmittel, die die Eisenresorption^{1,3} beeinträchtigen können



3. Huch R, Schaefer R. Iron deficiency and iron deficiency anemia: pocket atlas special. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2006.

5

Der Eisengehalt einiger Lebensmittel:

Eisengehalt verschiedener Lebensmittel gemäß Schweizer Nährwerttabelle 2004, GU-Nährwert-Tabelle 2002/2003 - selektiert

Fleisch und Wurstwaren	mg Eisen/100 g
Blutwurst	29.4
Schweineleber	18.0
Rindfleisch	2.1
Kalbfleisch	2.0
Schweinefleisch	1.4
Schinken	1.1
Huhn	0.7
Fisch und Meeresfrüchte	mg Eisen/100g
Austern, Miesmuscheln	5.8
Ösardinen	2.5
Seelachs	0.2
Milch und Milchprodukte, Eier	mg Eisen/100g
Schnittkäse wie Emmentaler, Gouda, Tilsiter	0.3
Weichkäse wie Brie, Camembert	0.2
Milch, Joghurt, Rahm	0.1
Speisetopfen, Rahm, Hüttenkäse	0.0
Sojamilch	0.4
Eigelb	5.5
Eier (100 g = 2 Stück)	1.8
Eiweiß	0.1
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Weizenkleie	16.0
Hirseflocken	9.0
Weizenkeime	7.6
Haferflocken, Grünkern	4.2
Buchweizen	3.5
Roggenmehl	2.1

Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Vollreis	1.7
Weizenmehl	1.5
Reis parboiled	1.4
Weizengrieß	1.1
Reis geschält	0.6
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	4.3
Roggenbrot	1.7
Zwieback	1.3
Weißbrot	1.2
Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	mg Eisen/100 g
Schwarzwurzel	3.3
Spinat	2.7
Erbsen grün	1.9
Kopfsalat, grüne Bohnen, Champignon, Steinpilze	1.0
Lauch, Spargel	0.9
Karfiol, Kohlrabi, Rotkraut, Sauerkraut	0.5
Tomaten	0.4
Kartoffeln	0.3
Sojabohnen, getrocknet	9.7
Linsen, getrocknet	8.0
Weißer Bohnen, getrocknet	7.0
Kichererbsen, getrocknet	6.1
Tofu	5.4
Früchte, Fruchtsäfte, Nüsse, Dörrobst	mg Eisen/100 g
Heidelbeeren, Zitronen	0.5
Marillen, Erdbeeren, Kirschen, Kiwi	0.4
Mandarinen, Pfirsiche, Trauben, Banane	0.4
Ananas, Pflaumen, Rhabarber	0.3
Orangen	0.1
Apfel, Birne, Melonen	0.2
Mandeln	4.2
Haselnüsse	3.7
Walnüsse	2.5
Erdnüsse	2.4
Rosinen, Dörrozweitschen	2.3

6

7