



Ernährung bei Eisenmangel

Der tägliche Eisenbedarf liegt bei gesunden Erwachsenen zwischen 10 – 15 mg täglich. Frauen mit starken Menstruationsblutungen, Schwangere und Stillende benötigen bis zu 30 mg Eisen täglich. Wenn bereits ein Eisenmangel besteht ist der tägliche Eisenbedarf ebenfalls erhöht.

Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Eisen?

- Folgende Lebensmittel enthalten über 5 mg Eisen pro 100 g: Vollkornprodukte aus Hirse und Soja, Keimlinge und Sprossen, Petersilie, weiße Bohnen, Kichererbsen, geröstete Cashewkerne, Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Innereien, Miesmuscheln, Blut- und Leberwurst
- 2,5 – 5 mg Eisen pro 100 g sind enthalten in Vollkornprodukten aus Roggen, Weizen, Hafer, Dinkel, Buchweizen, Gerste und Reis, Fenchel, Schwarzwurzel, Pfifferlinge, Brunnenkresse, Haselnüsse, Erdnüsse, Paranüsse, Trockenobst, dunkle Trauben, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Himbeeren, Dosenwürstchen, Mortadella, Rotbarsch, Sardinen, Wild
- Folgende Lebensmittel enthalten bis zu 2,5 mg Eisen pro 100 mg: Spinat (Eisen im Spinat ist für den Körper nicht sehr gut verwertbar), Rosenkohl, Karotten, Porree, Schnittlauch, Grünkohl, Erbsen, Feldsalat, Broccoli, Zucchini, Sauerkraut, Kochschinken, Leberkäse, Hühnerei, Muskelfleisch allgemein, Zander, Salzhering, Garnelen, Flusskrebse

Wie kann der Körper Eisen aus der Nahrung besonders gut aufnehmen?

Eisen in tierischen Lebensmitteln ist für den Körper gut verwertbar. Die Verwertung von Eisen in pflanzlichen Lebensmitteln sowie von Eisentabletten wird durch Vitamin C verbessert. Trinken sie beispielsweise ein Glas Orangensaft zum Essen.

Einige Lebensmittel und Getränke wirken hemmend auf die Eisenaufnahme. Dazu gehören beispielsweise Kaffee und Schwarztee, Kakao, Schokolade, Rotwein, Knoblauch, Zwiebeln, Cola Getränke und Joghurt. Diese sollten möglichst mehrere Stunden vor oder nach einer eisenreichen Mahlzeit verzehrt werden, um eine optimale Eisenaufnahme zu ermöglichen.