

Achten Sie auf den Zeitpunkt

- Genießen Sie Kaffee, grünen und schwarzen Tee und Wein zwischen den Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie Cola-Getränke allgemein, aber insbesondere zum Essen. Diese sind sehr phosphatreich und hemmen die Eisenaufnahme.
- Essen Sie Milchprodukte wie z.B. Fruchtojoghurt, Buttermilch als Snack zwischendurch.
- Geben Sie Vollkornprodukten den Vorrang auch wenn sie „Eisenräuber“ sind. Vollkorn gilt zwar als Aufnahmehemmer, jedoch enthält es gleichzeitig doppelt so viel Eisen wie ausgemahlenes Mehl z.B. in Semmeln und Weißbrot.

Optimierung der Eisenzufuhr anhand eines Tagesbeispiels

Frühstück

„normal“	Eisen mg	„besser“	Eisen mg
5 EL Müsli-mischung	1,5	3 EL Haferflocken	1,5
		2 EL Nüsse	1,0
		100g Beeren	1,0
mit Milch oder Joghurt	0,2	mit Milch oder Joghurt	0,2
Gesamt	1,7		3,7

Mittagessen

„normal“	Eisen mg	„besser“	Eisen mg
1 Hühnerkeule gebraten	2,7	1 Hühnerkeule gebraten	2,7
1 Portion Reis	0,5	1 Portion Naturreis	1,9
200g Brokkoli	1,6	200g Brokkoli	1,6
		1 EL Sesam geröstet	1,3
1 Stück Marmorkuchen	0,7	1 Stück Mohnkuchen	1,4
Gesamt	5,5		8,9

Abendessen

„normal“	Eisen mg	„besser“	Eisen mg
2 Scheiben Weißbrot	0,7	2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	2,8
Gervais	0,1	Kräutertopfenaustrich	0,3
1 gekochtes Ei	1,0	1 gekochtes Ei	1,0
		Paprikastreifen	0,4
Gesamt	1,8		4,5

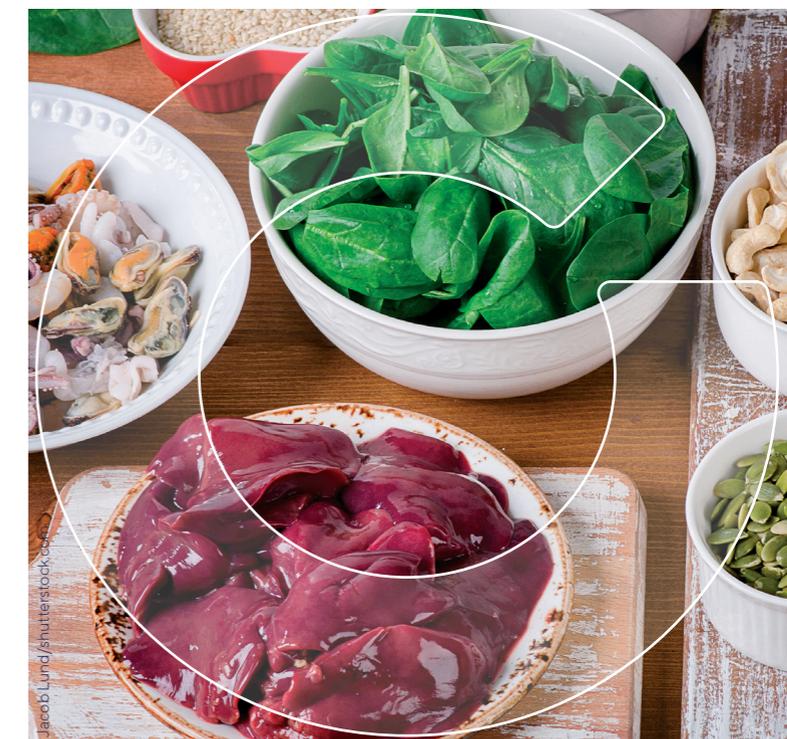
Beispiele eisenreicher Lebensmittel

Portion Lebensmittel	Eisen mg
Schweinsleber 100g	15,8
Amarant 100g	9,0
Kalbsleber 100g	7,9
Hirse 100g	6,9
Sojabohne 100g	6,6
Eierschwammerl (frisch) 100g	6,5
Tofu 100g	5,4
Marillen (getrocknet) 100g	4,4
Spinat (tiefgefroren) 200g	4,2
Erbsen (tiefgefroren) 200g	3,6
Feige (getrocknet) 100g	3,2
Haferflocken, Vollkorn 60g	3,1
Kürbiskerne 2 Esslöffel (ca. 25g)	3,1
Kalbsschnitzel 100g	3,0
Zucchini (frisch) 200g	3,0
Geflügel, Hühnerkeule 150g	2,7
Rindfleisch mager 100g	2,6
Sesamsamen 2 Esslöffel (ca. 25g)	2,5
Erdbeeren (frisch) 200g	2,0
Weizenmischbrot 100g	1,7
Hühnerei (1 Stück)	1,0

Quelle: GU Nährwerttabelle 2016/17

Ernährung bei Eisenmangel

Empfehlungen für den Alltag



11-ÖGK 16/12. 02.03.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: ÖGK, Shutterstock
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

www.gesundheitskasse.at

Eisen: Aufgaben im Körper

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) ist es für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich und im Muskel als eine Art „wichtiger Sauerstoffspeicher“ Bestandteil des roten Muskelfarbstoffes (Myoglobin). Zudem wirkt Eisen bei der Zellneubildung mit und fördert die Bildung verschiedener Hormone.

Eisenbedarf

Die Gesellschaften für Ernährung empfehlen eine tägliche Zufuhr von 10 mg Eisen für Männer und 15 mg für Frauen (in der Stillzeit: 20 mg, in der Schwangerschaft: 30 mg).

Eisenaufnahme mit der Nahrung

Während tierisches Eisen zu 15-35% vom Körper aufgenommen wird, liegt die Aufnahme von pflanzlichem Eisen nur bei 2-20%.

Tierische Eisenquellen

- Fleisch und Wurstwaren
- Geflügel
- Fisch
- Innereien
- Eier

Pflanzliche Eisenquellen

- Vollkorngetreideprodukte und -brot (z.B. Haferflocken, Hirse, Amaranth, Quinoa)
- Gemüse (z.B. Fenchel, Kohl, Schwarzwurzel)
- Nüsse und Samen (z.B. Pistazien, Pinienkerne, Mohn, Sesam, Kürbiskerne)
- Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen)

- Obst und Trockenfrüchte (z. B. Papaya, Marillen getrocknet, Beeren)
- Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Dille)

Sonstige Eisenquellen

- Mit Eisen angereicherte Lebensmittel wie z.B. Fruchtsäfte, Frühstücksflocken.

Eisenmangel kann auftreten,

... wenn nicht genug Eisen über die Nahrung aufgenommen wird.

... bei erhöhtem Blutverlust (z.B. durch starke Menstruation, Blutungen im Magen-Darm-Trakt, Verletzungen).

... wenn der Darm zu wenig Eisen aufnehmen kann (z.B. bei unbehandelter Zöliakie).

... bei erhöhtem Bedarf (z. B. Schwangerschaft).

Bei ungenügender Eisenversorgung werden zunächst die Eisenspeicher der Muskulatur abgebaut. Ist die Eisenzufuhr längerfristig unzureichend, sinkt die Konzentration im Blut und es kommt zu einer Blutarmut, auch Eisenmangelanämie genannt.

Mögliche Symptome und Folgen eines Eisenmangels

- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Blässe
- Mundwinkelrhagaden („Mundecken“)
- Störungen bei der Regulation des Wärmehaushaltes
- Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- reduzierte Immunfunktion

Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr

Besonders gut verwertbares Eisen ist in Fleisch enthalten. Neben tierischen Eisenquellen tragen pflanzliche Lebensmittel ebenso zur Deckung des Bedarfes bei. Achten Sie deshalb auf eine bewusste Lebensmittelauswahl.

Die Aufnahme wird auch durch die Kombination verschiedener Lebensmittel beeinflusst.

Tipps, um die Eisenaufnahme zu verbessern



Alternativ können Sie auch ein Stück frisches Obst essen.

- Verwenden Sie Frischkornbreie oder Vollkornbrote in Kombination mit Vitamin C, wie z.B. frisch gemahlenes Getreide zusammen mit Wasser und Zitronensaft über Nacht ansetzen oder Vollkornbrot mit z. B. Paprika oder einem Stück frischen Obst.

Kombinieren Sie Eisen mit Vitamin C

- Wählen Sie gezielt Ihr Getränk zur Mahlzeit aus: z. B. ein Glas Orangensaft, Soda-Zitrone oder ein anderes (Zitrus-) Fruchtgetränk. Achten Sie bei gekauften Säften auf hochwertige Qualität („direkt gepresst“, „100% Fruchtsaft, ohne Zuckerzusatz“).

- Essen Sie Gemüsebeilagen, Rohkost oder Salat als fixe Komponente zu jeder Mittags- und Abendmahlzeit.
- Sie unterstützen die Eisenaufnahme, wenn Sie zu Fleischgerichten Gemüse und Getreide essen
- Kombinieren Sie vegetarische Speisen mit Obst oder essen Sie ein fruchtiges Dessert.
- Verwenden Sie viele Kräuter zum Würzen. Sie liefern nicht nur Vitamin C, sondern sind teilweise auch gute Eisenlieferanten.
- Auch Sprossen und Keime zum Verfeinern von Salaten und Aufstrichbroten fördern die Aufnahme von Eisen.
- Verwenden Sie großzügig säurehaltige Lebensmittel (z. B. Grapefruit, Zitrone, Orange, Limette, Paprika u.a.). Diese liefern zusätzlich wertvolle Säuren für eine verbesserte Eisenaufnahme.
- Eisenpräparate sollten ebenfalls mit Vitamin-C kombiniert werden (frisches Obst und Gemüse, Fruchtsäfte). Die zusätzliche Einnahme von Eisenpräparaten sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Einige Lebensmittel können die Eisenaufnahme hemmen

Meiden Sie große Mengen folgender Lebensmittel und Getränke bei gleichzeitiger Einnahme von Eisenpräparaten:

- Cola-Getränke, Energydrinks, Eistee
- Rotwein, Kaffee, schwarzer und grüner Tee
- Milch und Milchprodukte