

Eisen und Eisenmangel

Eisen ist ein Mineralstoff wie Magnesium oder Kalzium und hat im Körper folgende Aufgaben:

Funktionen ¹	Mangelercheinung
Atmung Für das funktionieren der inneren Atmung verantwortlich.	Atmung Atemnot bei Anstrengungen, Herzklopfen, auch Kopfschmerzen.
Blut Blutbildung (Hämoglobin in den roten Blutkörperchen), damit die Sauerstoffversorgung im Körper sichergestellt ist. Wichtig für die Energiegewinnung.	Blut Müdigkeit, Erschöpfung, Minderung der Lernfähigkeit, Blutarmut = Eisenanämie. Eine Blutarmut kann auch mit Zink- oder Vit. B6-Mangel im Zusammenhang stehen. ²
Immunsystem Für das Immunsystem; stärkt die Abwehr.	Immunsystem Erhöhte Infektanfälligkeit.
Nägel Schöne, elastische Nägel.	Nägel Brüchige Fingernägel.
Haare	Haare Haarausfall. Haare ergrauen frühzeitig. Spröde, brüchige Haare.

Nota bene³

- Bei pflanzlichen Lebensmitteln liegt die Eisenaufnahme zwischen 1-10% des vorhandenen Eisens, während es bei tierischen bei 10-20% liegt. Aber Vollwertköstler nehmen aus pflanzlichen Lebensmitteln mehr Mineralien auf als Mischköstler. (> unten)
- Vitamin C ist wichtig für die Eisenaufnahme, denn **Vitamin C (zB aus Sanddorn, Hagebutten) erhöht die Aufnahme von Eisen je nach Dosis bis um das Siebenfache.**
- Auch **Fruchtsäuren, organische Säuren (z.B. Milchsäure) und schwefelhaltige Aminosäuren** (z.B. Blütenpollen, Lauchgewächse) erhöhen die Absorption von Eisen.
- Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird besser aufgenommen wenn gleichzeitig Fleisch verzehrt wird = sogenannter »meat factor«.
- Eisenmangel ist weltweit der am meisten verbreitete Nährstoffmangel. Betroffen sind vor allem Frauen vor der Menopause und alte Männer.
- Erhöhter Eisenbedarf während Schwangerschaft und bei wachsenden Kindern.
- Mögliche **Gründe für Eisenmangel**: Frauen mit einer starken Monatsblutung, besonders gefährdet sind Frauen vor der Menopause, die Blut spenden⁴, Medikamente, Blutungen im Magen-Darm-Trakt, gestörte Aufnahme von Eisen im Magen-Darm-Trakt, Operation, evtl. Leistungssport (Sportleranämie)⁵

Empfohlene Eisenzufuhr⁶

Knaben ab 10 Jahren:	12 mg / Tag
Mädchen ab 10 Jahren:	15 mg / Tag
Frauen ab 15 – 50 Jahren	15 mg / Tag
Männer und Frauen ab 50 Jahren	10-12 mg / Tag
Schwangere	30 mg / Tag
Stillende	20 mg / Tag

¹ B. Mäder: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme & Co; Midena-Verlag, 3. Auflage, S.171-173

² Dr. L. Burgerstein: Heilwirkung von Nährstoffen, Haug-Verlag, 7. Auflage 1994, S. 120

³ Leitzman et al: Ernährung in Prävention und Therapie, Hippokrates-Verlag, Stuttgart 2001, S.68-70

⁴ Dr. L. Burgerstein: Heilwirkung von Nährstoffen, Haug-Verlag, 7. Auflage 1994, S. 120

⁵ Dr. Rath: Kursus Ernährungsberatung; MR Verlag, Seite 82

⁶ Leitzman et al: Ernährung in Prävention und Therapie, Hippokrates-Verlag, Stuttgart 2001, S.70

Natürliche, bewährte Eisenquellen (Angaben jeweils pro 100 Gramm⁷)

Chlorella (Mikroalge)	248 mg / 100 g
Spirulina	100 mg / 100 g
Gerstengras-Extrakt, z.B. Supergreen von Vitapower	72 mg / 100 g
Zuckerrohrmelasse (=Schwarze Melasse):	15-28 mg / 100 g
Mandeln	14 mg / 100 g
Weizenkleie	16 mg / 100 g
Kürbiskerne	12 mg / 100 g
Hirse	9 mg / 100 g
Linsen	7.5 mg / 100 g
Hafer (ganzes Korn oder Flocken daraus)	5.8 mg / 100 g
Aprikosen getrocknet	5.2 mg / 100 g
Datteln	3 mg / 100 g
Nüsslisalat roh	2.1 mg / 100 g

Den Eisenspeicher natürlich auffüllen

Gerstensaft aus Gerstengras-Extrakt ist ein praktischer, wunderbarer Eisenlieferant. Drei Gläser aus je einem gestrichenen Teelöffel Pulver zubereitet decken den Tagesbedarf an Eisen ab.

Morgens: Gerstengrasdrink 20-30 Minuten vor dem Essen auf nüchternen Magen trinken.

Mittags: Dito

Abends: Bei Bedarf nochmals einen Gerstengrasdrink.

Einkaufstipp: Gutes Gerstengras ist erhältlich bei www.vitalino.ch im Online-Shop.

Rezept

2-3 EL Vollhirse / Braunhirse fein mahlen, über Nacht mit Leinsaat od. Kürbiskernen einweichen.

1-2 Stk. Äpfel frisch reiben

1-2 EL Haferflocken dazu geben

2 Stk süsse Aprikosen (gedörrt) in Stücke schneiden.

Einige Mandelkerne als Dekoration

1-2 EL Sanddornsaft oder Zitronensaft frisch für eine bessere Eisenaufnahme.

Mineralstoffaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln⁸

Die Gießener Vollwert-Ernährungsstudie mit Schwangeren hat gezeigt, **dass Vollwertköstler-innen besser mit Zink, anderen Mineralstoffen und Vitaminen versorgt sind als Mischköstlerinnen.**

Die Behauptung, dass Vollwertköstler häufig einen Zinkmangel haben, weil Vollkorn die Mineralstoffversorgung verschlechtert, lässt sich also widerlegen. Im Vergleich zu Produkten aus Weissemehl liefert nur das volle Korn überhaupt relevante Mengen an wertvollen Inhaltsstoffen.

Diese stecken in den nährstoffreichen Randschichten und im Keim. Zwar findet sich dort auch die Phytinsäure, die mit Mineralstoffen wie Eisen, Calcium und Magnesium sowie Spurenelementen wie Kupfer, Zink und Mangan und auch mit Eiweiß Komplexe - so genannte Phytate - bildet.

Verschiedene **küchentechnische Verfahren wie Einweichen, Keimen oder Teigzubereitung können den Phytatgehalt jedoch vermindern. Untersuchungen belegen zudem, dass beim Einweichen von Getreideschrot über Nacht (ca. 10 Std.) je nach Vermahlungsgrad und Getreideart etwa 20 Prozent des Phytins gespalten werden. Je feiner das Schrot, je niedriger der pH-Wert und je länger die Einweichzeit, umso mehr Phytin wird abgebaut.**

Die geringe Phytinreduktion als Argument gegen Frischkornmüsli anzuführen und stattdessen zu erhitzten Flocken oder Müsli-mischungen zu greifen, stellt zumindest hinsichtlich des Phytin Gehaltes die schlechtere Alternative dar. Denn erhitzte Flocken oder Müsli-mischungen liefern immer den vollen Gehalt an Phytin. Auch wenn Phytin einen Teil der Mineralstoffe bindet, bietet die Substanz durchaus **gesundheitliche Vorteile. So zeigt die Säure beispielsweise einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und scheint eine günstige Rolle bei erhöhtem Blutfettspiegel** zu spielen.

⁷ Schweizer Nährwerttabelle, Nährstoffmängel natürlich ergänzen, Produkteinformationen; www.swissfir.ethz.ch

⁸ Redaktion dieses Abschnittes: Dipl. oec. troph. Wiebke Franz; Wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie