

Eisen und Eisenmangel

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

Funktionen ¹	Manglerscheinung
Atmung: Für das funktionieren der inneren Atmung verantwortlich.	Atmung: Atemnot bei Anstrengungen, Herzklopfen, auch Kopfschmerzen.
Blut: Blutbildung (Hämoglobin in den roten Blutkörperchen), damit die Sauerstoff-versorgung 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: 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.

Eisenmangel wegen Brausetabletten?

- **Eisenmangel kann entstehen, wenn Magnesium- oder Calcium in Citratform eingenommen wird, beispielsweise in Brausetabletten.** Citrat hemmt die Eisenaufnahme. Wer Magnesium oder Calcium einnehmen will, dem empfehlen wir die 100% natürlichen Calcium-Magnesium-Urminerale. In der Beratung haben wir diesbezügliche schon sehr erstaunliche Berichte gehört.

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 Eisenquellen (Angaben jeweils pro 100 Gramm⁷)

Spezial Spirulina (z.B. Ferrum)	350 mg / 100 g
Andere Spirulina	50 – 100 mg / 100 g
Gerstengras-Extrakt, z.B. Supergreen	72 mg / 100 g
Moringa-Pulver	28 mg / 100 g
Zuckerrohrmelasse (=Schwarze Melasse):	15-28 mg / 100 g
Weizenkleie	16 mg / 100 g
Mandeln, Kürbiskerne	12-14 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, Datteln getrocknet	3-5 mg / 100 g

PS: Die gleichzeitige Einnahme von Sanddorn, Apfel, Kohlgewächse, Lauch oder Pollen erhöht die Resorption!

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. Bei Bedarf zusätzlich Spirulina Tabletten einnehmen.

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

Mittags: Dito

Abends: Bei Bedarf nochmals einen Gerstengrasdrink.

Eisenreiches Müesli-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 Sanddornsafte oder Zitronensaft frisch für eine bessere Eisenaufnahme.

Hemmt Vollkorn die Mineralstoffaufnahme?⁸

Vollkorn-Produkten wird vorgeworfen, dass einige nur im ganzen Korn vorkommende Inhaltsstoffe gewisse Mineralien wie Eisen, Calcium, Magnesium, Zink oder Mangan mittels Komplexbildung binden und deren Aufnahme verhindern sollen. **Studien belegen das Gegenteil.***

***Die Gießener Vollwert-Ernährungsstudie mit Schwangeren zeigte, dass Vollwertköstlerinnen besser mit Zink, anderen Mineralstoffen und Vitaminen** versorgt sind als Mischköstlerinnen, die keine Vollkornprodukte verzehren.

Denn: Im Vergleich zu Produkten aus Weissemehl liefert nur das volle Korn überhaupt relevante Mengen an wertvollen Mineralstoffen.

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 Einweichezeit, 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.

Phytinsäure bietet einige gesundheitliche Vorteile

- Phytinsäure beeinflusst den Blutzuckerspiegel positiv
- reduziert erhöhte Blutfette
- stärkt das Immunsystem
- Phytinsäure hemmt Krebs

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

⁸ Quelle: Dipl. oec. troph. Wiebke Franz; Wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie