

Eisenzufuhr

Intelligente Lösungen aus der Natur

Eisen – ein lebenswichtiger Baustein

Eisen zählt zu den Spurenelementen und hat wichtige Funktionen fürs Immunsystem, die Energieversorgung und für die Blutbildung. Die Hauptaufgabe von Eisen ist der Transport von Sauerstoff von der Lunge zu den Zellen. Es ist aber auch an der DNA-Synthese und Entgiftung beteiligt.

Michael Burger | Infovita GmbH

Eisenmangel

Eisenmangel ist weit verbreitet. Dieses Missverhältnis zwischen Eisenaufnahme und Eisenbedarf betrifft vor allem Frauen vor der Menopause und ältere Männer. Aber auch wer intensiv Sport treibt und Personen mit Eisen-Aufnahmestörungen und Veganer haben nicht selten zu wenig Eisen.

Mögliche Gründe für Eisenmangel

- Verdauungs- und Resorptionsstörungen
- Chronische Magen-Schleimhaut-Entzündungen, z.B. wegen Infektion mit *Helicobacter pylori*.
- Eine starke Monatsblutung. Allgemein Frauen vor der Menopause. Frauen, die Blut spenden.
- Glutenunverträglichkeit, Zöliakie
- 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 z.B. Vitapower. In der Beratung haben wir diesbezüglich schon sehr erstaunliche Berichte gehört.

- Veganer und auch Vegetarier können je nach Ernährungsweise vermehrt von Eisenmangel betroffen sein.
- Andauernde Blutungen des Magen-Darm-Trakts, z. B. bei Magengeschwüren, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn.
- Infektionen, Tumorerkrankungen oder nach operativen Eingriffen.
- Einnahme von Medikamenten, insbesondere Antiazida gegen zu viel Magensäure.
- Folgende Lebensmittel enthalten Stoffe, die die Aufnahme von Eisen hemmen:
 - a. Wein, Kaffee, Schwarztee und Grüntee enthalten Gerbstoffe die die Resorption von Eisen behindern.
 - b. Kakao (damit auch Schokolade), Rhabarber und Spinat enthalten Oxalsäure, der ebenfalls als Hemmstoff der Eisenresorption gilt. Auch Phosphate aus Fleisch, Käse, Schmelzkäse oder als Zusatzstoff in Industrienernährung vermindern die Aufnahme von Eisen.
 - c. Milch und Milchprodukte (auch

Joghurt) können die Aufnahme von Eisen herabsetzen.

- d. Die Phytinsäure in Getreide und Hülsenfrüchten (siehe letzter Abschnitt)
- **Nota bene:** Zu tiefer Vitamin-B12-Spiegel oder fehlender Intrinsic Factor kann auch zu Blutarmut (Anämie) führen.

Eisenzufuhr

Wie kann ich mehr Eisen aufnehmen? ³

- Vitamin C ist wichtig für die Eisenaufnahme. Es erhöht die Aufnahme von Eisen um bis das Siebenfache. Roher Sanddornsaft, Fenchel, Zitrusfrüchte oder rohes Hagebutten-Mus sind optimale Vitamin-C-Quellen.
- Fruchtsäuren (Apfelsäure, Zitronensäure, etc.) und organische Säuren (z.B. Milchsäure) oder schwefelhaltige Aminosäuren (z.B. Blütenpollen, Lauchgewächse) erhöhen die Aufnahme von Eisen.
- Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird besser aufgenommen, wenn gleichzeitig Fleisch gegessen wird. Man nennt das den «meat factor».
- Indem Eisenhemmer gemieden werden.

Funktionen Eisenbedarf 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 Sauerstoffversorgung im Körper sichergestellt ist. Wichtig für die Energiegewinnung.	Blut	Müdigkeit, Erschöpfung, Minderung der Lernfähigkeit, Blutarmut = Eisenanämie . Eine Blutarmut kann auch mit Zink- oder B6-Mangel im Zusammenhang stehen. ²
Immunsystem	Stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem.	Immunsystem	Erhöhte Infektanfälligkeit
Nägel	Schöne, elastische Nägel	Nägel	Brüchige Fingernägel
Haare	Schöne, gesunde Haare	Haare	Haarausfall. Haare ergrauen frühzeitig. Spröde, brüchige Haare.

Wie kann ich meinen Eisenbedarf decken?

Die Ernährung bildet die Basis eines natürlichen, guten Ferritinwertes. Während des Wachstums, in der Schwangerschaft, bei starken Monatsblutungen, Ausdauersportler und Veganer ist der Eisenbedarf erhöht.

Gute pflanzliche Eisenquellen

Bei pflanzlichen Lebensmitteln liegt die Eisenaufnahme zwischen 1-10%, während es bei tierischen bei 10-20% liegt. Interessant ist, dass Vollwertköstler aus pflanzlichen Lebensmitteln mehr Mineralien aufnehmen können als Mischköstler.

Eisen sollte als Nährstoff im Auge behalten werden. Besonders Rohkostler können einen Mangel haben, wenn sie nicht genügend Grüngemüse oder Kerne knabbern. Man muss nicht unbedingt Fleisch essen, um den Eisenspiegel füllen zu können.

Empfohlene Eisenzufuhr^{7,8}:

Erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und bei wachsenden Kindern.

- Knaben ab 10 Jahren: 12 mg / Tag
- Mädchen ab 10 Jahren: 15 mg / Tag
- Frauen ab 15 - 50 Jahren: 15 mg / Tag
- Männer u. Frauen 50+: 10 mg / Tag
- Schwangere: 30 mg / Tag
- Stillende: 20 mg / Tag
- Ausdauersportlerinnen: 30 mg / Tag
- Ausdauersportler: 20 mg / Tag

Gute pflanzliche Eisenquellen

- Spirulina Ferrum* 375 mg / 100 g
- Spirulina, z.B. Hawaiian* 100 mg / 100 g
- Kurkumapulver BIO* 41 mg / 100 g
- Zuckerrohrmelasse* 15-28 mg / 100 g
- Kürbiskerne* 11.2 mg / 100 g
- Hirse*, Linsen, Cashews*, Kichererbsen und Hafer* wie Kichererbsen 5-10 mg / 100 g
- Aprikosen getrocknet* 4.4 mg / 100 g
- Mandelkerne* 4.2 mg / 100 g
- Nüsslisalat roh 2.1 mg / 100 g

* Erhältlich im Fachhandel oder bei vitapowershop.ch

Die gleichzeitige Einnahme von Sanddorn, Zitrusfrüchten, Kohlgewächse, Lauch oder Pollen erhöht die Aufnahme von Eisen im Körper. Diese Massnahme ist besonders für die Risikogruppen für Eisenmangel sinnvoll.

Frischkornmüsli mit viel Eisen

2-3 EL Vollhirse oder Braunhirse fein mahlen, über Nacht mit Leinsaat oder Kürbiskernen einweichen. Am Morgen 1 Stk. Apfel reiben, 1-2 EL Haferflocken und Aprikosen- oder Dattelstücke beifügen. Für bessere Eisenaufnahme noch 1-2 EL Sanddornsaft (Vitamin-C-Spender fürs Immunsystem, erhöht auch die Eisenaufnahme) beifügen.



Weshalb werden Mineralstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen?⁷

In den sehr nährstoffreichen Randschichten steckt auch die Phytinsäure, die mit Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan sogenannte Phytate bilden kann, schwer aufnehmbare Eiweiss-Komplexe. Aber die Phytinsäure hat durchaus positive gesundheitliche Aspekte: sie ist krebshemmend, stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und sorgt für einen ausgeglicheneren Blutzuckerhaushalt.

Weitere gute Nachrichten über Phytin

1) Der Phytinsäure-Gehalt kann natürlich gesenkt werden: Einweichen, Keimen oder lange Teigzubereitung senken den Gehalt an Phytinsäure. Untersuchungen belegen, 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. Sollte man besser erhitzte Flocken essen? Nein, denn erhitzte Flocken oder Müslimischungen liefern immer den vollen Gehalt an Phytinsäure.

2) 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 im Körper reduzieren.

Studien belegen aber das Gegenteil. In der Giessener Vollwert-Ernährungsstudie mit schwangeren Frauen konnte belegt werden, dass Frauen, die sich vollwertig ernähren, einen besseren Eisenspiegel haben als Mischköstlerinnen.



Quellenangaben:

1. B. Mäder: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme & Co, Milde-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. <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/mineralstoffe-natuerlich-gut-versorgt/eisen-pflanzliche-quellen-besser-als-gedacht/>
5. <https://www.ugb.de/eisenmangel-eisenbedarf/eisenmangel-eisenpraeparate/>
6. www.wikipedia.org (Eisenmangel)
7. Redaktion dieses Abschnittes: Dipl. oec. troph. Wiebke Franz; Wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie
8. <https://www.uni-giessen.de/de/fbz/fb09/institute/VKE/nutr-ecol/forsch/forsch-epid/gi-vollw-studiiel>