

Eisenmangel – Was tun?

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde von Ihrem Arzt ein Mangel an Eisen festgestellt und soll mittels Tabletten oder Infusionen behandelt werden. Darüber hinaus können Sie aber auch selber etwas tun, in dem Sie die Eisenzufuhr in der Nahrung erhöhen.

Der beste Eisenlieferant in der Nahrung ist: Fleisch.

Sogenannte „rote Fleischsorten“ wie z.B. Rind sind zu bevorzugen. Besonders reichhaltig an Eisen ist die Leber.

Ausser im Fleisch ist Eisen aber auch noch in folgenden Nahrungsmitteln enthalten, wenn auch in weit geringerer Menge:

- Austern
- Feigen, Pflaumen, Aprikosen, auch als Trockenobst (ungeschwefelt)
- Haselnüsse, Sonnenblumenkerne
- Sämtliche Getreide, inkl. unpolierter Reis, Sojamehl, Hirse
- Hülsenfrüchte, besonders wenn sie schon gekeimt haben
- Eigelb

Der Körper kann das mit der Nahrung zugeführte Eisen nur teilweise über den Darm auch tatsächlich aufnehmen (resorbieren) und verarbeiten. Aus Getreide und Gemüse werden nur 5-10% des Eisens aufgenommen, aus Sojabohnen 20% und Fisch 15%. Aus Fleisch sind es bis zu 30%.

Die Eisenaufnahme im Darm (Resorption) wird gefördert durch:

- Vitamin C, am besten regelmässig über den Tag verteilt, z.B. Früchte oder Orangensaft ½ Stunde nach dem Essen.
- Vitamin B 12 und Folsäure, kommen u.a. in grünem Gemüse vor
- Kupfer, in Getreide (Buchweizen), Innereien, Fisch, Muscheln, Nüsse.
- Nickel, ebenfalls in pflanzlichen Lebensmitteln
- Molybdän, in Hülsenfrüchten, Innereien, Kartoffeln, Getreide

Die Aufnahme von Eisen wird (etwas) behindert bei gleichzeitiger Aufnahme von:

- Oxalat (Spinat, Mangold, Rhabarber, Tee, Kakao)
- Gerbsäuren (Schwarz- und Grüntee)
- Phosphat (Wurstwaren, Fertigfondue)
- Kalzium (Milchprodukte)