



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Ernährung bei Eisenmangel:



Von einer Eisenmangelanämie spricht man, wenn der Hb-Wert bei unter 12 g/dL liegt. Die Symptome reichen von Blässe und Müdigkeit bis hin zu Kopfschmerzen, Haarausfall und Blockierung der Blutbildung.

Folgende Nahrungsmittel sollten verstärkt in den Speiseplan aufgenommen werden. Allerdings muss man zwischen pflanzlichem Eisen und Eisen in Fleisch, Fisch und Geflügel unterscheiden. Das pflanzliche Eisen kann im Darm nur schwer weiter verarbeitet werden, so dass die aufgenommene Menge sehr groß sein muss. Für Eisen aus Fleisch, Fisch und Geflügel hingegen hat unser Körper eigene Rezeptoren, die für eine sehr gute Aufnahme sorgen. Diese Rezeptoren sind ebenfalls für Eisen aus Milch und Käse vorhanden, auch wenn die darin enthaltene Menge Eisen eher gering ist.

Gemüse

Bei Eisenmangel sollten folgende Gemüsesorten regelmäßig und reichlich auf dem Speiseplan stehen: Spinat, Rosenkohl, Rote Beete, Pfifferlinge, Wirsing, Feldsalat, Möhren, Erbsen, Linsen, Petersilie (getrocknet), Grüne Minze, Thymian (getrocknet), Prinzessbohnen und Kürbiskerne.

Getreide

Folgende Getreidesorten und -produkte sind empfehlenswert: Hirse, Amaranth, Haferflocken, Knäckebrot, Sesam, Weizenkleie, Roggenvollkorn und Roggenbrot.

Fleisch

Schwein, Geflügel und Rind sind besonders gut geeignet. So enthält beispielsweise die Schweineleber 22,1 Milligramm Eisen pro 100 Gramm, ein Schweinefilet 4,5 Milligramm pro 100 Gramm. Geflügel hat immerhin noch einen Gehalt von etwa drei Milligramm pro 100 Gramm Fleisch.

Fisch

Lachs und Thunfisch sind ebenfalls sehr gute Eisen-Lieferanten.

Obst

Bei Obst sollte man die sogenannten „roten Früchte“ wie Erdbeeren und Johannisbeeren bevorzugen.

Was sich sonst noch lohnt:

Einen relativ hohen Gehalt an Eisen haben außerdem Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Zuckerrübensirup, Mohn und Austern.

Geheimtipp:

Es lohnt sich ein Blick auf die Verpackungsbeschreibung. Kakao liefert zum Beispiel Eisen. Auch viele Cornflakessorten sind besonders eisenhaltig. In der Babyabteilung der Supermärkte findet man sogenannte „rote Säfte“, die ebenfalls besonders eisenhaltig sind und die Blutbildung anregen.

Generell gilt: Das Eisen in Lebensmitteln kann zusammen mit Vitamin-C-haltigen (zum Beispiel ein Glas Orangensaft oder Paprika) vom Körper besser resorbiert werden. Vermieden werden hingegen sollten Lebensmittel, die Gerbsäure enthalten (Schwarzer und Grüner Tee, Wein, Weintrauben) sowie Kaffee, Milch, Knoblauch und Zwiebeln.