Vivantes

Eisenreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist derzeit eine Unterversorgung mit dem Mikronährstoff Eisen festgestellt worden. Für die optimale Eisenversorgung sollten Sie pro Tag 10 mg (menstruierende Frauen 15 mg) Eisen zu sich nehmen. Eisen ist am Sauerstofftransport im Körper, am Energiestoffwechsel und bei der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Zudem ist Eisen ein Bestandteil verschiedener Enzyme und unterstützt die Funktion des Immunsystems.

Eine Substitution von hochdosierten Eisenpräparaten ist nur nach ärztlicher Rücksprache und bei bestätigtem Eisenmangel empfehlenswert.

Praxisempfehlungen:

- → Insgesamt wird Eisen aus tierischen Quellen besser vom Körper aufgenommen. Idealerweise sollten pflanzliche Eisenquellen mit tierischen kombiniert werden.
- → Durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin C (v. a. in Paprika, Kohlsorten, Zitrusfrüchten, Obstsäften) kann die Aufnahme von Eisen im Körper erhöht werden.
- → Gute Beispiele für einen hohen Eisengehalt: Rindfleisch mit Hirse-Gemüsepfanne, Sauerkraut und Braten, Leberwurst mit Kürbiskernbrot, Linseneintopf mit Paprika
- → Das Erhitzen, Einweichen, Mahlen, Fermentieren oder Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten kann die Eisenaufnahme im Körper verbessern.
- → Durch die Säuerung mittels Sauerteig oder milchsaures Gemüse (z. B. Sauerkraut, Kimchi, eingelegte Gurken) kann die Resorption von Eisen gefördert werden.
- → Vermeiden Sie eine gleichzeitige Aufnahme von Kaffee, Tee, Milch (-produkte), Rotwein, Kakao, Cola oder calcium- und zinkreichen Supplementen zu eisenhaltigen Speisen, da sonst die Aufnahme des Eisens verringert wird. Alkoholkonsum und einzelne Arzneimittel können ebenso die Absorption verschlechtern.

TIERISCHE EISENQUELLEN	PFLANZLICHE EISENQUELLEN
Rind- oder Schweinefleisch, Kalbfleisch (Schnitzel), Hering, Miesmuscheln, Austern, Thunfisch, Seelachs, Hühnereier, Schweineleber, Leberwurst, Blutwurst	Topinambur, Pfifferlinge, Haferflocken, Weizenvollkornmehl, Amaranth, Quinoa, Hirse, Trockenfrüchte (Aprikose, Pfirsich, Feige), Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen oder Sojabohnen, Sesam-, Chia- oder Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Fenchel, Mangold, Schwarzwurzel, Kürbiskerne, eisenangereicherte Säfte

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
1.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.