



### Eisen: Der Sauerstofftransporter

Ein Eisenmangel führt zu rascher Müdigkeit und Erschöpfung, blasser Haut, trockener Schleimhaut, Mundwinkelentzündungen und verminderter Leistungsfähigkeit. Eisen ist vor allem in Fleisch in ausreichenden Mengen vorhanden.

**Ursachen:** einseitige Diäten, vegetarische Ernährung, Monatsblutung, Schwangerschaft, Blutverlust (*vor allem im Verdauungstrakt*), Eisenverwertungsstörungen (*chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Einnahme von Säureblockern oder weil altersbedingt die Magensäure weniger wird*)

**Eisenbedarf:** Männer 10 mg, Frauen 15 mg täglich, Kinder, Schwangere und Ausdauersportler brauchen mehr.

**Funktion des Eisens im Körper:** Eisen ist ein wichtiger Baustein des Blutfarbstoffs Hämoglobin, welches Sauerstoff bindet und damit in alle Organe transportiert, 70% des Eisens sind im Hämoglobin gespeichert, der Rest ist im Myoglobin des Muskels in der Leber und Milz verteilt.

**Symptome:** Konzentrationsstörungen und Müdigkeit, Kopfschmerzen, Atemlosigkeit, Muskelschwäche, Haut wird bleich, trocken, rissig und spröde, Appetitlosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Schwindel und Herzklopfen.

*Eisenspender:*

*Sesam (10 mg) und Leinsamen (8,2 mg) = besonders reich, Sojabohnen (6,6 mg), Linsen (8 mg), Petersilie (6 mg), Spinat (4,1 mg), Brennessel (4,1 mg), getrocknete Aprikosen (4,4 mg), Sonnenblumenkerne (6,3 mg), Mandeln (4,1 mg), Haselnuss (3,8 mg), Vollkornprodukte (2,4 mg), Hirse (9 mg), rotes Fleisch – dieses Eisen kann der Körper besonders gut verwerten, Rindfleisch (2,2 mg), Schweinefleisch (3 mg), Ente (2,5 mg), Kalbfleisch (3 mg)*

Es genügt 2-mal pro Woche Fleisch zu essen, um den Eisenspeicher aufzufüllen. Vitamin C (z. B. Orangensaft zum Essen, Zitronensaft im Salat) verstärkt die Eisenresorption.

**Eisenräuber:** Kaffee, Schwarztee, Cola, Milch zum Essen (*hemmt die Eisenaufnahme*)

**Medikamentöse Therapie:** Wird ein Eisenmangel festgestellt, d. h. die Eisenspeicher (*Ferritin*) sind leer, muss das Eisen medikamentös zugeführt werden. In einigen Fällen kann es auch als Infusion verabreicht werden. Eisentabletten müssen über einen längeren Zeitraum, morgens nüchtern (*ganz wichtig*) eingenommen werden.