

Merkblatt zum Thema: Eisen für die Ernährungsberatung (Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin , www.biogans.ch/erica

Der Eisenbestand im Menschen beträgt 4-5g. zu 70% im Hämoglobin gebunden.
Eisen ist das mengenmässig wichtigste Spurenelement, aber auch ein Schwermetall.
1 l Blut enthält 500mg Eisen, das sollte man beim Blutspenden beachten.
Tagesbedarf nach D-A-CH 10 mg für Männer und 15mg für Frauen bis zum Ausbleiben der Menstruation.

Hauptwirkung ist der Transport vom Sauerstoff und die Speicherung von Sauerstoff im Blut und Muskeln. Eisen ist auch Bestandteil zahlreicher Enzyme. Aber Eisen hat bei einem Überangebot auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Eisen kann vom Körper nur schwer ausgeschieden werden. Wird Eisen verloren, erhöht der Körper die Resorption. Hat der Körper genug Eisen in der Leber gespeichert, reduziert er die Resorption.

Die Eisenresorption wird gefördert durch:

- **Aufnahme von Vitamin C- das hilft auch dreiwertiges Nicht Häm Eisen in 2 wertiges Häm Eisen umzuwandeln. Die Eisenbioverfügbarkeit wird damit vom Gemüse um das Siebenfache gesteigert.**
- **Eisen soll aus TK Produkten besser resorbiert werden.**
- **Milchsäure fördert die Resorption. Also zum Müsli Joghurt geben. Milchsäure wirkt da gleich wie Vitamin C.**
- **Fleisch zu pflanzlichen Speisen, erhöht die ebenfalls die Eisenresorption.**
- **Das Gericht mit der höchsten Eisen Bioverfügbarkeit ist übrigens Wienerwürstchen mit Sauerkraut (Heinz Knieriemen) Für Vegetarier wäre Brennnesseltee eine Alternative.**
- **Früher steckte man rostige Hufeisennägel in Äpfel und liess das Patienten essen bei Eisenmangel.**

Hemmende Faktoren für die FE Resorption:

- **Phytinsäure (diese aber wirkt krebspräventiv)**
- **Eigelb**
- **Faserstoffe (wirken auch krebshemmend)**
- **Oxalsäure, Phosphate,**
- **bestimmte Polyphenole z.B. aus Schwarztee, Polyphenole aus Rotwein und Grüntee haben diese hemmende Wirkung nicht. (Dr. A. Flemmer)**
- **Eiweiss zusammen mit Eisen erhöht die Resorption- bzw. mindert diese.**
- **Zu viel Kalzium hindert die Eisenresorption**

Der Eisenbedarf beim Gesunden ist relativ klein und die Empfehlungen liegen aber ein Vielfaches höher, als Sicherheit und wegen der schlechten Bioverfügbarkeit von Eisen. Bei Pflanzen wird nur 3-8% resorbiert. Bei Tierprodukten bis zu 23%. Das Häm Eisen ist besser resorbierbar als das Nicht Häm Eisen in den Pflanzen.

Hat ein Mensch einen reduzierten Eisenwert, sinkt damit seine Infektanfälligkeit, das gilt auch für die Muttermilch, sie hat nur wenig Eisen, der Säugling wird dadurch vor Infektionen perfekt geschützt.

Gute Eisenspender sind:

- **Leber von allen Tierarten**
- **Austern**
- **Bierhefe und Frischhefe**
- **Pfifferlinge**
- **Schnittlauch**
- **Steinpilze, getrocknet**
- **Hirse, Amaranth, Quinoa,**
- **Leinsamen**
- **Weizenkeimlinge**
- **Sonnenblumenkerne**
- **Pistazien, Sesamsamen und Paste Tahin**
- **Linsen, Kichererbsen, andere Hülsenfrüchte**
- **Haferflocken, Vollkorn**
- **Nüsse**
- **Brennnesseln**
- **Datteln, Feigen, Dörraprikosen**
- **Fleisch, rotes**

Spinat enthält zwar Eisen aber es wird wegen der Bindung an die Oxalsäure praktisch nicht resorbiert.

Zu viel Eisen begünstigt Oxidation und Krebs, daher ist eine Substitution wirklich nur bei einem klaren Mangel und nach Blutanalyse sinnvoll. Denn Eisen ist ein Schwermetall. Bei Aluminiumbelastungen kann es zu Störungen im Eisenhaushalt kommen.

Empfehlungen:

**Strath Produkte
Floradix
Burgerstein Eisen
Braunhirse Pulver**

Und dazu Vitamin C z.B. in Form von Sanddornsaft oder Zitronensaft.

Am besten ist es durch eine ausgewogene Ernährung die Eisenspeicher gar nicht erst zu leeren, das ist am sichersten.

Literatur:

- **Das Mineralstoff Kochbuch, Dr. Andrea Flemmer, Neumann. Neudamm (empfehlenswertes Buch**
- **Heinz Knieriemen, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, AT Verlag**