

Informationsbroschüre für Patient*innen

Ernährung bei Eisenmangel

Sagen Sie Ihrem Eisenmangel den Kampf an!



Ernährung bei Eisenmangel

Wieviel Eisen braucht ein Mensch?

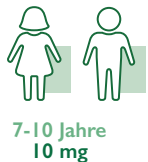
Eisen wird als Spurenelement über die Nahrung aufgenommen. Die Menge an Eisen, die eine Person benötigt, hängt von Alter, Geschlecht und der bereits im Körper gespeicherten Eisenmenge ab.

Für die meisten Menschen wird eine Eisenzufuhr von 8 - 10 mg pro Tag empfohlen; menstruierenden Frauen wird geraten, täglich 15 - 18 mg zu sich zu nehmen.¹ Allerdings kann unser Körper nur ca. 5 - 10 % des Eisens in der Nahrung, die den Verdauungstrakt durchläuft, verwerten.^{1,2}

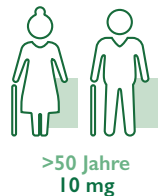
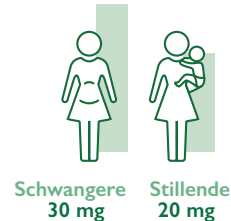
Der Eisenbedarf ist vor allem bei schnellem Wachstum im Kindesalter, in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und natürlich bei chronischen Blutverlusten, also beispielsweise auch bei Blutspendern, erhöht. Auch Leistungssportler haben einen erhöhten Eisenbedarf.

Täglicher Eisenbedarf/Lebensphase

Kinder/Jugendliche



Erwachsene



Wie kommt der Körper zu Eisen?

In der Nahrung liegt Eisen in zwei Formen vor (siehe folgende Abbildung):³

- Hämeisen, in Hämoglobin und Myoglobin von Fleisch, Geflügel und Fisch
- Nicht-Hämeisen, vor allem in pflanzlichen Quellen wie Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte

Die Verfügbarkeit von Eisen im Fleisch ist ungefähr dreimal höher als bei pflanzlichen Nahrungsmitteln, da es bereits gebunden als sogenanntes Häm-Eisen vorliegt.²

Mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Frühstückszerealien sind eine gute Quelle von Nicht-Hämeisen. Besonders Vitamin C erhöht die Verfügbarkeit von mit der Nahrung zugeführtem Eisen.⁴

Eisenquellen in der Nahrung

Hämeisen



Fleisch und Innereien

Lamm, Rind, Schwein, Kalb, Leber, Herz, Niere



Fisch und Meeresfrüchte

Muscheln, Krabben, Thunfisch (gegart)



Geflügel

Huhn, Ente, Hühnerrei

Nicht-Hämeisen



Gemüse

Eierschwammerl, Spinat, Schwarzwurzel, Mangold, Grüne Erbsen, Feldsalat, Grünkohl



Hülsenfrüchte

Weißer Bohnen, Kichererbsen



Früchte und Nüsse

Pistazien, Cashewkerne, Sesam, Erdbeeren, Schwarze Johannisbeeren



Brot & Mehl

Dinkelbrot, Sojabrot, Buchweizenvollkornbrot, Hafervollkornbrot



Ungeschältes Getreide

Naturreis, Hirse (gegart), Haferflocken, Dinkel



Zerealien

Haferflocken, Müsli, Getreideflocken

Ernährung bei Eisenmangel

Welche Bedeutung hat die Ernährung bei einem diagnostizierten Eisenmangel?

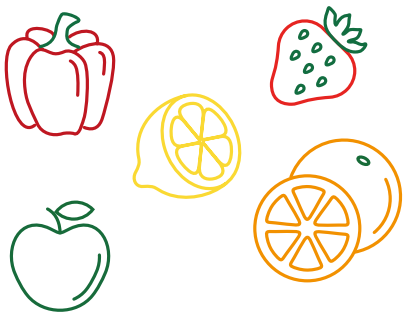
Es liegt im Ermessen Ihres Arztes, über die Art der Eisentherapie zu entscheiden.

Obwohl die Nahrung dazu beiträgt, die Eisenvorräte im Körper aufrecht zu erhalten, ist es wichtig zu wissen, dass eine Ernährungsumstellung allein in den meisten Fällen nicht ausreicht, einen Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie (Blutarmut) zu beheben.

In solchen Fällen müssen Eisenpräparate zum Schlucken oder – die schnellste Therapieform – Eisen, das man direkt in die Vene verabreichen kann, zugeführt werden, damit optimale Eisenwerte erzielt werden können. Den Anteil eisenhaltiger Speisen in der Ernährung zu erhöhen, kann die Eisentherapie unterstützen.

Welche Nahrungsmittel fördern die Eisenaufnahme?

Vitamin-C-haltige Lebensmittel (vor allem Obst & Gemüse)



Vitamin-C-haltige Getränke (vor allem Fruchtsäfte)



UNTERSTÜTZT die Eisenresorption*

*30-60 Minuten vor/nach einer eisenreichen Mahlzeit

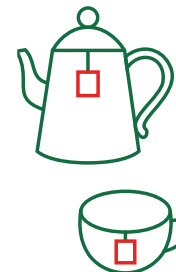
Welche Nahrungsmittel sollte man vermeiden?

Gewisse Nahrungsmittel können die Menge des für den Körper verwertbaren Eisens vermindern, indem sie die Eisenaufnahme im Darm hemmen.

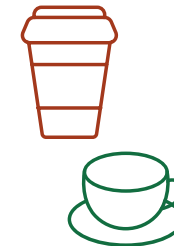
Es wird beispielsweise empfohlen, 30 - 60 Minuten vor dem Verzehr von Speisen mit Nicht-Hämeisen keinen (schwarzen) Tee zu trinken, da die im Tee enthaltenen Bestandteile die Menge des aufgenommenen Eisens verringern können. Die Abbildungen enthalten Beispiele für Lebensmittel, die die Aufnahme von Eisen fördern und die die Eisenresorption im Verdauungstrakt einschränken können.

Lebensmittel, die die Eisenresorption beeinträchtigen können

Schwarzer Tee



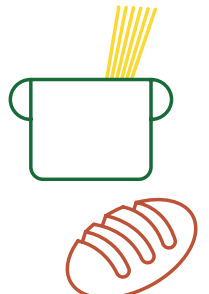
Kaffee



Milch Milchprodukte



Weißmehl- Produkte



VERMINDERT die Eisenresorption*

*30-60 Minuten vor/nach einer eisenreichen Mahlzeit

Ernährung bei Eisenmangel

Der Eisengehalt einiger Lebensmittel

FLEISCH UND WURST

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Blutwurst	30 mg	50 g
Schweineleber	18 mg	83 g
Rinderschinken	10 mg	150 g
Kalbsleber	7,5 mg	200 g
Leberwurst	3 mg	200 g
Rindfleisch	2,1 mg	714 g
Kalbfleisch	2 mg	750 g
Schweinefleisch	1,4 mg	1.100 g
Schinken	1,1 mg	1.360 g
Huhn	0,7 mg	2.200 g

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Weizenkleie	15 mg	100 g
Hirseflocken	9 mg	160 g
Weizenkeime	7,6 mg	197 g
Haferflocken, Grünkern	4,2 mg	360 g
Buchweizen	3,5 mg	428 g
Roggenmehl	2,1mg	714 g
Vollreis	1,7 mg	880 g
Roggenbrot	1,7 mg	880 g
Weizenmehl	1,5 mg	1000 g
Reis parboiled	1,4 mg	1070 g
Zwieback	1,3 mg	1150 g
Weißbrot	1,2 mg	1250 g
Weizengrieß	1,1 mg	1360 g
Reis geschält	0,6 mg	2500 g

GEMÜSE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Sojabohnen getrocknet	9,7 mg	154 g
Linsen getrocknet	8 mg	187 g
Weißer Bohnen getrocknet	7 mg	215 g
Kichererbsen getrocknet	6,1 mg	245 g
Tofu	5,4 mg	270 g
Schwarzwurzel	3,3 mg	450 g
Spinat	2,7 mg	555 g
Erbsen grün	1,9 mg	790 g
Kopfsalat, grüne Bohnen	1 mg	1500 g
Champignon, Steinpilze	1 mg	1500 g
Lauch, Spargel	0,9 mg	1666 g
Karfiol, Kohlrabi	0,5 mg	3000 g
Rotkohl, Sauerkraut	0,5 mg	3000 g
Tomaten	0,5 mg	3750 g
Kartoffeln	0,3 mg	5000 g

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Austern	5,8 mg	260 g
Ölsardinen	2,5 mg	600 g
Seelachs	0,2 mg	7500 g

EIER, MILCH, MILCHPRODUKTE

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Eigelb	5,5 mg	272 g
Eier (100g = 2 Stk)	1,8 mg	830 g
Sojamilch	0,4 mg	3750 g
Schnittkäse	0,3 mg	5000 g
Weichkäse	0,2 mg	7500 g
Milch, Joghurt, Rahm	0,1 mg	15000 g
Eiweiß	0,1 mg	15000 g

NÜSSE UND KERNE

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Kürbiskerne	11,2 mg	170 g
Pinienkerne	9,2 mg	163 g
Mandel	4,2 mg	360 g
Haselnüsse	3,7 mg	400 g
Walnüsse	2,5 mg	600 g
Erdnüsse	2,4 mg	625 g

FRÜCHTE, FRUCHTSÄFTE, DÖRROBST

	Eisengehalt pro 100g	Verzehrmenge um 15mg Eisen zuzuführen
Rosinen, Dörrozetschgen	2,3 mg	650 g
Heidelbeeren, Zitronen	0,5 mg	3000 g
Marillen, Erdbeeren, Kirschen	0,4 mg	3750 g
Kiwi, Mandarinen, Pfirsiche	0,4 mg	3750 g
Trauben, Bananen	0,4 mg	3750 g
Ananas, Pflaumen, Rhabarber	0,3 mg	5000 g
Äpfel, Birnen, Melonen	0,2 mg	7500 g
Orangen	0,1 mg	15000 g



Mehr Informationen & Rezepte zum Kochen finden Sie hier

Weiterführende Information zu Ernährung bei Eisenmangel mit Rezepten:

Ilse Weiß, Christoph Gasche
Ernährung bei Eisenmangel
Maudrich-Verlag



www.eisencheck.at

Hier findest du weitere Informationen
zum Thema Eisenmangel sowie
Eisenmangel-Spezialist*innen
in deiner Nähe



Referenzen

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/L=0> (abgerufen am 02.01.2024)
2. Gasche, C., et. al., Eisenmangel ohne Anämie, Expertenempfehlung zu Definitionen, Diagnostik, Vorgehen. Wien klin. Magazin 2021.
3. Hastka, J., et. al., Eisenmangel und Eisenmangelanämie, 2022, <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanemie/@@guideline/html/index.html> (abgerufen am 02.01.2024).
4. Johnston J, Prynne CJ, Stephen AM et al. Haem and non-haem iron intake through 17 years of adult life of a British birth cohort. Br J Nutr 2007; 98: 1021–1028.

Die Personenbezeichnungen in dieser Broschüre sind als geschlechtsneutral zu verstehen!

Unterstützt von

CSL Vifor

Vifor Pharma Österreich GmbH
Linzer Straße 221 · A-1140 Wien · Telefon +43(1)41 64 777
www.cslvifor.at

ATNA-2300054