



## Richtige Ernährung bei Eisenmangel

Eisen ist praktisch in allen Nahrungsmitteln enthalten. Meist aber nur in geringen Mengen und dann häufig in einer für den Körper schlecht verwertbaren Form.

Generell gilt, dass Eisen aus pflanzlicher Nahrung nur relativ schlecht aufgenommen wird. Eisen aus **Fleisch und Fisch** wird dagegen vergleichsweise gut resorbiert. **dunkelrotes Fleisch wie Rind, Kalb und Wild sowie Innereien** sind ideale Eisenquellen für unseren Körper

Einige Lebensmittel pflanzlicher Herkunft sind ebenfalls reich an Eisen, so z.B. **Rote Beete und Hülsenfrüchte sowie Getreideprodukte aus Vollkornmehl**. Ihr Beitrag zur Bedarfsdeckung ist aber geringer, weil Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln weniger gut vom Körper verwertet werden kann. In Deutschland wird das meiste Eisen über **Brot, Fleisch und Wurstwaren** aufgenommen.

Entscheidend für die ausreichende Versorgung Ihres Körpers mit Eisen ist also nicht allein der Eisengehalt der Lebensmittel sondern auch, wie gut dieses Eisen vom Körper aufgenommen werden kann. Förderer der Eisenaufnahme sind **Vitamin C** haltige Lebensmittel fast allen **Früchten, insbesondere in Zitrusfrüchten** und deren Säfte (Orangensaft). **Frisches Gemüse, Sauerkraut, Blumenkohl, Brokkoli und Tomaten** sind ebenfalls gute Förderer der Eisenaufnahme.

Hemmer der Eisenaufnahme wiederum sind Phytinsäuren, die in Getreideprodukten, Mais, Reis, Vollkornprodukte, Sojaprodukte enthalten sind. Auch Trauben, Traubensaft, Rotwein, Kaffee und Tee hemmen die Aufnahme. Ebenso Calciumsalze wie z.B. z.B. Käse