

Eisen

Unser Körper enthält 4 bis 5 g Eisen. Davon sind 70% an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden. Die wichtigste Aufgabe von Eisen ist der Transport von Sauerstoff zu allen Zellen und der Abtransport von Kohlendioxid im Blut. Als Bestandteil von verschiedenen Enzymen ist Eisen an der Bekämpfung von freien Radikalen und Bakterien beteiligt.

Etwa 30% des Eisenbestandes werden in Leber, Milz und Knochenmark als Vorrat gehalten und können bei Bedarf mobilisiert werden. Chronischer Eisenmangel führt zum Abbau dieser Depots und in der Folge zu Eisenmangel-Anämie.

Eisen findet sich in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Sojaprodukten, Fleisch und grünem Gemüse. Besonders eisenreiche Lebensmittel sind Sesam, Sojamehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Linsen, Bohnen, Hirse, Haferflocken sowie getrocknete Pfirsiche und Aprikosen. Beim Fleisch ist der Eisengehalt in den Innereien am höchsten. Die empfohlene Aufnahme pro Tag liegt für Männer bei 10 mg, für Frauen vor der Menopause bei 15 mg und in der Schwangerschaft bei 30 mg.

Die Aufnahmerate von Eisen aus Fleisch beträgt 15%, aus pflanzlichen Lebensmitteln 10%. Liegt ein Mangel im Körper vor, wird die Aufnahme auf etwa 40% erhöht. Vitamin C, Fruchtsäure und Zitronensäure – meist ebenfalls in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten - steigern die Aufnahme von Eisen aus dem Darm. Kupfer, Kobalt und Mangan sind nötig, damit das Eisen im Organismus seine Wirkung entfalten kann.

Gehemmt wird die Aufnahme durch Oxalate (Spinat, Rhabarber), Phytinsäure (Getreide) und Polyphenole (schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein). Eine Tasse Kaffee nach dem Essen reduziert die Aufnahme von Eisen um 80%.