

Eisenmangel – Ursachen und Lösungen

Eisen nimmt in unserem Organismus viele bedeutende Schlüsselfunktionen ein – es ist sowohl für den Sauerstofftransport, als auch für den Energiestoffwechsel verantwortlich. So sorgt Eisen dafür, dass wir leistungsfähig und gesund bleiben. Ein Eisenmangel lässt uns hingegen müde, schlapp und energielos werden und sorgt bei Kindern sogar für Entwicklungsstörungen. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Eisenaufnahme über die Nahrung steigern und so einem Eisenmangel vorbeugen können.

Autor: Susanne Meier

Aktualisiert: 11. October 2019

Stand: 11. October 2019

Eisenmangel beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit

Eisen befindet sich im menschlichen Körper hauptsächlich in den roten Blutkörperchen, als zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Dort hat es die Aufgabe, Sauerstoff an sich zu binden und über das Blut sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff zu versorgen.

Da ohne Eisen kein Sauerstoff in die Zellen gelangen kann, übernimmt das essentielle Spurenelement Eisen eine lebenswichtige Funktion. Essentiell bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Körper das Eisen nicht selbst herstellen, sondern ausschliesslich aus der Nahrung beziehen kann. Somit ist er auf eine ausreichende Zufuhr eisenhaltiger Lebensmittel angewiesen.

Bei einem Mangel an Eisen oder Hämoglobin – der auch als Blutarmut oder Anämie bezeichnet wird – entsteht automatisch auch ein Sauerstoffmangel im Körper. Aus diesem Grund ist in dieser Situation häufig sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt. Typische Symptome bei Eisenmangel oder Blutarmut sind daher anhaltende Müdigkeit und schnelle Erschöpfung - insbesondere bei körperlicher Anstrengung.

Eisen unterstützt die Zellfunktionen

Eisen aber wird nicht nur für den Sauerstofftransport im Blut benötigt, denn es nimmt auch andere wichtige Schlüsselfunktionen in der Zelle ein. So ist Eisen auch ein Bestandteil verschiedener Enzyme, die beispielsweise für den Energiestoffwechsel im Körper verantwortlich sind.

Sämtliche Körperprozesse sind auf eine optimale Energieversorgung der Zellen angewiesen und somit ist eine ausreichende Eisenzufuhr auch in diesem Bereich von grosser Bedeutung.

Eisenmangel ist eine typische Mangelerkrankung

Obwohl bekannt ist, welche wichtige Rolle Eisen im Körper einnimmt, ist Eisenmangel weltweit eine der häufigsten Mangelerkrankungen der heutigen Zeit. In den meisten Fällen liegt dem Eisenmangel "nur" eine ungesunde Ernährung zugrunde und könnte sicherlich durch eine Ernährungsumstellung behoben werden. Dies setzt jedoch voraus, dass die Ursache rechtzeitig erkannt wird.

Die Symptome von Eisenmangel

Die Symptome, welche bei Eisenmangel auftreten, sind auf die oben beschriebenen Funktionen von Eisen im Organismus zurückzuführen. Die Entstehung dieser Symptomatik ist durchaus vergleichbar mit jenen eines Motors: Wenn ein wichtiger Bestandteil zur Energieversorgung des Motors fehlt, kann dieser auch nicht mehr genügend Energie produzieren, er wird nicht mehr richtig warm, seine Leistung nimmt ab und er wird anfälliger für weitere Defekte. Ein Eisenmangel ruft in unserem Körper ähnliche Reaktionen hervor:

- man fühlt sich schlapp und müde
- die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab
- man hat Probleme die Körpertemperatur zu halten
- das Immunsystem ist geschwächt und man ist anfälliger für Infektionen
- die Haare fallen aus
- häufig ist auch die Zunge entzündet und die Fingernägel wölben sich nach oben
- die Entwicklung von Kindern ist besonders auf der sozialen Ebene stark verlangsamt

Eisenmangel bei Kindern

Von einem Mangel an Eisen können auch Kinder betroffen sein. Besonders bei Babys und Kleinkindern kann ein solcher Mangel gravierende Folgen auf deren Gesundheit haben.

Während der Schwangerschaft ist der Bedarf an Eisen generell erhöht. Wird diesem Fakt nicht Rechnung getragen, so entsteht ein Eisenmangel, der sich natürlich auch auf den Fötus auswirkt: Seine Entwicklung im Mutterleib wird verlangsamt, was sich später sowohl in der geistigen Fähigkeit als auch in der Grösse des Kindes widerspiegeln kann.

So sind Babys, die während der Schwangerschaft nicht ausreichend mit allen Nährstoffen und Spurenelementen versorgt wurden, bei der Geburt meistens kleiner als jene, die all diese Stoffe in ausreichendem Masse zur Verfügung hatten.

Auch bei Kleinkindern ist eine ausreichende Eisenversorgung enorm wichtig, damit sich alle Körperfunktionen gesund entwickeln können. Daher sollten Sie unbedingt auf eine gesunde Ernährung achten und nicht auf industriell hergestellte Babynahrung zurückgreifen, denn sie enthält häufig neben anderen Zusatzstoffen auch künstlich zugesetztes Eisen.

Zuviel Eisen ist auch nicht gesund

Künstlich zugesetztes Eisen steht dem Körper natürlich nicht in seiner natürlichen Form - nämlich gemeinsam mit allen Begleitstoffen, die sich normalerweise in einem Lebensmittel befinden - zur Verfügung. Daher kann dieses Eisen vom Körper auch nicht richtig verwertet werden, so dass ein Zuviel davon sich im Körper ansammelt. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Eisenspeicherkrankheit führen, die schwere gesundheitliche Schäden nach sich ziehen kann.

Ein weiteres Problem in diesem Zusammenhang ist, dass ein unnatürlich hoher Eisengehalt in der Nahrung zur Hemmung der Zinkaufnahme führen kann, denn beide Elemente sind quasi Konkurrenten beim Transport in die Zellen. Doch vor allem Babys und Kleinkinder benötigen sämtliche Spurenelemente in einem natürlichen Verhältnis, um sich richtig entwickeln zu können.

Bei einer abwechslungsreichen und naturbelassenen Ernährung wird das Konkurrenzverhalten beider Elemente jedoch weder zu einem Zink- noch zu einem Eisenmangel führen, da beides in einer natürlichen Verbindung vorliegt und somit optimal vom Körper verwertet werden kann.

Das Gleiche trifft auch auf die Muttermilch einer gesund ernährten Frau zu, denn sie versorgt den Säugling mit allem was er für eine gesunde Entwicklung benötigt.

Ursachen für Eisenmangel

Da unser Körper auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen aus der Nahrung angewiesen ist, liegt die häufigste Ursache für einen Eisenmangel in der Ernährung begründet. Allerdings kann für diesen Mangel nicht nur die Nahrung als solche, sondern auch die Darmsituation verantwortlich sein.

Denn wenn der Darm aufgrund von abgelagerten Schlacken nicht mehr in der Lage ist, Eisen und andere Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, dann kann selbst eine eisenreiche Ernährung einen Eisenmangel nicht verhindern. In diesen Fall ist eine Darmreinigung anzuraten, denn sie befreit den Darm von Schlacken und macht die Darmschleimhaut wieder aufnahmefähig.

Eine zu geringe Eisenaufnahme aus der Nahrung - in Kombination mit der Monatsblutung der Frau, bei der viel Eisen verloren geht - kann einen bestehenden Eisenmangel noch verstärken. Daher leiden Frauen auch wesentlich häufiger an Eisenmangel als Männer.

Doch nicht nur die weibliche Menstruation erfordert eine erhöhte Eisenaufnahme. Auch unbemerkte innere Blutungen im Magen-Darm-Bereich oder regelmässiges Blutspenden sind Faktoren, die den normalen Eisenbedarf erhöhen. Daher sollte in diesen Fällen ganz besonders auf eine ausreichende Eisenaufnahme geachtet werden.

Der Eisenbedarf

Der empfohlene Tagesbedarf an Eisen liegt in diesen Bereichen:

Die entsprechende Tabelle mit dem [empfohlenen Eisenbedarf](#) finden Sie hier unter [diesem Link](#).

Mit einer gesunden Ernährungsweise und einer gesunden Darmflora ist es jedoch kein Problem, die jeweils erforderliche Eisenmenge mit der Nahrung aufzunehmen.

Nur wenn in der Stillzeit und Schwangerschaft ein sehr hoher Bedarf besteht, wenn ferner eine eisenarme Ernährung praktiziert wird und natürlich auch, wenn ein Eisenmangel vorhanden ist, sind eisenreiche Nahrungsergänzungsmittel oder natürliche Eisenpräparate erforderlich. Wir haben hier die entsprechenden Präparate vorgestellt: [Natürliche Eisenpräparate - rezeptfrei und gut verträglich](#)

Eisenmangel mit Lebensmitteln beheben

Wenn es um die Frage geht, welche Lebensmittel reich an Eisen sind, dann kommen den meisten Menschen vor allem Fleischprodukte in den Sinn, welche so genanntes Häm-Eisen liefern, auch zweiwertiges Eisen genannt. Hierbei handelt es sich um Eisen in Verbindung mit Hämoglobin, welches leicht vom Körper verwertet werden kann.

Doch kann auch Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln gut verwertet werden, wenn man die richtigen Lebensmittel wählt und beim Verzehr einige Punkte berücksichtigt, wie wir hier erklärt haben: [Eisenbedarf decken mit veganer Ernährung](#)

Nachfolgend eine Auswahl eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel:

Grünes Blattgemüse bei Eisenmangel

Grünes Blattgemüse, wie z. B. Mangold, Löwenzahn und allem voran der Spinat, enthält sowohl Eisen als auch Vitamin C. Das ist deshalb so wichtig, weil das Vitamin C die Eisenaufnahme deutlich erhöht.

Geniessen Sie grünes Blattgemüse so oft wie möglich als Salat und verfeinern Sie diesen (trotz des bereits enthaltenen Vitamin C) mit einem feinen Zitronendressing - für ein starkes Immunsystem. Übrigens schmeckt dieses Gemüse auch hervorragend in einem Smoothie. Und wenn Sie das Gemüse dann mit Obst - einer Extraportion Vitamin C - kombinieren, profitieren Sie auch hier auf zwei Ebenen: gesundheitlich UND geschmacklich.

Gerstengras-Pulver bei Eisenmangel

Falls Sie mal kein grünes Blattgemüse im Haus haben, ist Gerstengras-Pulver das Mittel der Wahl zur Auffüllung Ihrer Eisenspeicher. Die hochwertige Nahrungsergänzung aus biologischem Anbau ist ein wahres Lebenselixier, denn sie enthält neben jeder Menge pflanzlichem Eisen auch zahlreiche weitere Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, unzählige sekundäre Pflanzenstoffe sowie eine extrem hohe Chlorophyllmenge.

Verrühren Sie das Gerstengraspulver mit Wasser oder geniessen Sie es im Smoothie oder in einem Shake. Leckere Rezepte finden Sie in unserer Rezepte-Rubrik, z. B. hier: Smoothie-Rezepte, in die Sie jeweils einen Löffel Gerstengraspulver mixen können

Ölsaaten bei Eisenmangel

Zu den eisenreichen Samen zählen z. B. Kürbiskerne, Leinsamen oder Sesam, wobei Kürbiskerne zur Deckung des Eisenbedarfs die beste Wahl sind. Eine Handvoll Kürbiskerne können bereits einen Grossteil des täglich benötigten Eisens abdecken. Aber auch Leinsamen und Sesam stellen gute Eisenquellen dar.

Hülsenfrüchte bei Eisenmangel

Ein hoher Eiweissgehalt in Lebensmitteln fördert die Eisenaufnahme ebenso wie das Vitamin C. Daher ist bei einem Eisenmangel auch der Verzehr von Hülsenfrüchten anzuraten. Allerdings sollten diese nur in gekeimter Form oder vor dem Kochen gut eingeweicht (1 bis 2 Nächte) verzehrt werden.

Ungekeimte Hülsenfrüchte enthalten reichlich Phytinsäure, die die Aufnahme von Eisen und vielen anderen Mineralstoffen hemmen bzw. deren Verwertbarkeit mindern kann. Daher ist das Einweichen der Hülsenfrüchte so wichtig, denn es trägt dazu bei, dass der Phytinsäureanteil deutlich reduziert wird.

Amaranth, Quinoa und Hirse bei Eisenmangel

Bei einem Eisenmangel ist es ratsam, so oft wie möglich sowohl die beiden Pseudogetreide Amaranth und Quinoa als auch Hirse in den Speiseplan zu integrieren. Amaranth liefert pro 100 g 9 mg Eisen, Quinoa 8 mg und Hirse 7 mg. Im Vergleich dazu stehen ihnen in dieser Hinsicht der Dinkel mit 4 mg, der Buchweizen mit 3,5 mg und der Vollkornreis mit 3,2 mg doch um einiges nach.

Ein weiterer wesentlicher Vorzug von Amaranth, Quinoa und Hirse: Sie sind allesamt glutenfrei, enthalten zahlreiche Nähr- und Vitalstoffe und sind sehr leicht verdaulich.

Eisen und Vitamin C – Eine wertvolle Kombination

Vitamin C ist dafür bekannt, dass es die Eisenaufnahme von pflanzlichem Eisen deutlich erhöht. Das bedeutet: Solange pflanzliches Eisen gemeinsam mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln verzehrt wird, kann der Körper das zugeführte Eisen in höheren Mengen verwerten.

Glücklicherweise nehmen Vegetarier/Veganer in der Regel das Vitamin C zeitgleich mit Eisen zu sich, weshalb sie nicht häufiger als Fleischkonsumenten an einem Eisenmangel leiden.

Folgende Vitamin-C-reiche Lebensmittel eignen sich hervorragend dazu, sie mit eisenreichen Lebensmitteln zu kombinieren:

- Zitronensaft (z. B. im Dressing)
- Orangensaft, idealerweise frisch gepresst
- Kiwi
- Paprika rot
- Brokkoli, Rotkohl, Weisskohl– idealerweise als leckere Rohkost
- Vitamin-C-reiche Nahrungsergänzungen: Camu Camu (Pulver), Acerola (Pulver oder Saft), Hagebutte (Pulver oder Saft), Sanddorn (Saft)

Schlecht für die Eisenaufnahme

Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch Nahrungsmittel, die die Eisenaufnahme definitiv hemmen. Hierzu zählen z. B. Kaffee, Schwarztee und Rotwein. Nicht ausreichend lange eingeweichte Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte behindern die Eisenaufnahme ebenso. In der Milch ist es besonders der hohe Calciumgehalt, der die Eisenresorption z. B. aus Getreide hemmt (Beispiel: Wenn man über Haferflocken Milch giesst).

Unseres Erachtens nach spielen diese Faktoren jedoch für Menschen, die sich gesund ernähren, kaum eine Rolle, da diese die genannten Nahrungsmittel (Kaffee, Schwarztee, Wein, Milchprodukte) sowieso nur in geringen Mengen konsumieren.

Quellen

- Iron and Iron Deficiency Centers for Disease Control and Prevention
- Iron Office of Dietary Supplements

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/eisenmangel-ia.html>