



Eisen ist nicht gleich Eisen

2-wertiges und 3-wertiges Eisen unterscheiden sich!

Eisen ist lebenswichtig für den menschlichen Körper. Doch weltweit leiden etwa 2 Milliarden Menschen an Eisenmangel - Eisenmangel ist damit eines der häufigsten Gesundheitsprobleme weltweit. Dabei ist vielen Menschen gar nicht bewusst, dass man bei der täglichen Ernährung einige Grundregeln beachten muss, um seinen Körper mit genügend Eisen zu versorgen.

2-wertiges Eisen versus 3-wertiges Eisen

Für eine gute Eisenversorgung ist bei Lebensmitteln nicht nur die enthaltene Eisenmenge entscheidend, sondern auch der Eisentyp. Man unterscheidet zwischen 2-wertigem Eisen aus tierischen und 3-wertigem Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Während 2-wertiges Eisen vom Körper gut aufgenommen werden kann, ist 3-wertiges Eisen sehr viel schlechter verfügbar. Mit Vitamin-C-reichen Beilagen und Getränken kann man jedoch die Verwertung von 3-wertigem Eisen verbessern; deshalb sollten diese nach Möglichkeit mit pflanzlicher Kost kombiniert werden. Zusätzlich können Lebensmittel auch Hemmstoffe enthalten, die die Aufnahme des Nährstoffes in den Körper vermindern oder sogar vollständig hemmen. Deshalb sollten solche Produkte möglichst mit zeitlichem Abstand vor und nach eisenreichen Mahlzeiten verzehrt werden.

Lebensmittel mit gut verwertbarem, 2-wertigen Eisen:

- Fleisch und Wurstwaren
- Produkte mit Hühnerei
- Fisch und Fischerzeugnisse wie Salzheringe, Zander, Garnelen oder Flusskrebse

Weniger gut verwertbares, 3-wertiges Eisen ist enthalten in:

- Vollkornprodukten aus Roggen, Weizen, Hafer, Dinkel, Buchweizen, Gerste, Reis
- Vollkornprodukten aus Hirse, Soja, Quinoa, Amaranth und Keimlinge
- Gemüse, Salat, Pilzen und Kräutern
- Samen, Nüssen und Schalenfrüchten
- Früchten und Obst

Lebensmittel, die hemmend auf die Eiseneinnahme wirken:

- Kaffee und Schwarztee (enthalten Tannine / hemmen pflanzliches Eisen)
- Kakao, Schokolade, Rotwein, Knoblauch und Zwiebeln (enthalten Oxalsäure und Polyphenole)
- Cola-Getränke (Phosphate behindern die Eisenaufnahme)

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite www.eisenmangel.de .