

## Eisen



[1]

Vegetarier (inkl. Veganer) sind kaum häufiger von Eisenmangel betroffen als Fleischesser. Der Eisengehalt von Milchprodukten ist kaum relevant zur Deckung des Eisenspiegels, sondern kann im Gegenteil das Risiko für einen Eisenmangel erhöhen.

### Funktion

Eisen ist als Bestandteil des Hämoglobins, dem Farbstoff in den roten Blutkörperchen, für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich. Etwa zwei Drittel des Körperbestandes an Eisen sind im Hämoglobin gebunden, weitere 20 % befinden sich in den Eisenspeichern, vor allem dem Ferritin. In der Muskulatur dient Eisen der Speicherung von Sauerstoff. Es spielt ausserdem eine wichtige Rolle für die Energiebereitstellung in der Zelle und ist an der Bildung von Hormonen und weiteren Botenstoffen beteiligt.<sup>1</sup>

### Behauptung

Eisenmangel ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) der weltweit häufigste Nährstoffmangel. Schwere Eisenmangel führt zur Blutarmut, die auch als Anämie bezeichnet wird. Besonders Schwangere und Kinder sind von Eisenmangelanämien betroffen: In den so genannten Entwicklungsländern etwa 50 % der schwangeren Frauen und 40 % der Kinder unter 15 Jahren. In den Industrienationen sind bei beiden Gruppen je etwa 20 % betroffen.<sup>2</sup>

Vegetarier werden besonders oft darauf hingewiesen, dass sie Fleisch essen sollten, um ihren Eisenbedarf zu decken – schliesslich ist im Fleisch besonders viel Eisen enthalten. Sind Vegetarier aber deshalb öfters von Eisenmangel betroffen als Fleischesser?

### Entgegnung

Wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass die Eisenwerte von Vegetariern durchschnittlich im unteren Normbereich liegen. Da die Standardwerte auf Messungen mit fleischiessenden Personen beruhen, wird derzeit diskutiert, ob diese für alle Menschen verbindlich sind. Die Diskussion wird durch die Feststellung belebt, dass Eisenwerte im unteren Normbereich einen gewissen Schutz gegen Infektionskrankheiten und Herzinfarkt bieten.<sup>3</sup>

Eine sich durchschnittlich ernährende Person nimmt ca. 25–30 % ihres Eisens über tierische Nahrungsmittel auf (Fleisch, Fisch, Eier, Milch...).<sup>4</sup> Das heisst, dass auch Fleischesser den grössten Teil ihres Eisens aus pflanzlichen Nahrungsmitteln beziehen. Dass Fleisch das einzige Nahrungsmittel mit Eisen ist, muss deshalb als «Mythos» der Fleischindustrie angesehen werden.

Hingegen trifft es zu, dass Fleisch Eisen in hoher Konzentration enthält und in einer Form vorliegt, die direkt durch die Darmwand ins Blut gelangen kann. Der menschliche Körper kann, mangels effizienter Ausscheidungsmöglichkeiten wie dies bei den anderen Spurenelementen z.B. durch den Urin der Fall ist, dadurch stark belastet werden.<sup>5</sup> Die einzigen Nahrungsmittel, die praktisch kein Eisen enthalten, sind Milch(-produkte), Zucker, Fette und industriell verarbeitete Nahrungsmittel!<sup>6</sup>

## Risiken

Falls jemand dennoch unter Eisenmangel (Anämie) leiden sollte, wird empfohlen folgende Produkte vermieden werden, da sie die Eisenaufnahme des Körpers hemmen: Rotwein, Schwarztee, Kaffee, Kakao, Knoblauch und Zwiebeln.

Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt sollten hingegen öfters konsumiert werden, da das Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert.

Ein weiterer Fehler, der bei einer Umstellung auf die vegetarische Ernährung oft begangen wird, ist, dass man das Fleisch durch sehr viele Milchprodukte ersetzt (im falschen Glauben, dass tierisches Eiweiss nötig sei). Da Milch und deren Produkte allerdings nicht nur kaum Eisen enthalten, sondern auch die Eisenaufnahme von den pflanzlichen Produkten hemmt, kann dies auch zu einem Eisenmangel führen.

## Empfohlene Tagesdosis

Frauen haben aufgrund der Blutverluste durch die Menstruation einen höheren Eisenbedarf als Männer. Empfohlen wird für Frauen im gebärfähigen Alter eine tägliche Eisenzufuhr von 15 mg, für Schwangere 30 mg und für Stillende 20 mg. Die Empfehlung für Männer ab 19 Jahren beträgt 10 mg pro Tag. Frauen nach den Wechseljahren können ihren Eisenbedarf ebenfalls mit einer täglichen Zufuhr von 10 mg decken.<sup>7</sup>

Eisengehalt von:	(mg/100g)
Bierhefe, getrocknet	18,0
Schweinsleber	18,0
Weizenkleie	16,0
Kürbiskerne	12,5
Sojabohne, getr.	9,7
Hirse	9,0
Linsen, getrocknet	8,0
Sesamsamen	7,8
Pistazienkerne	7,3
Eierschwämmli	6,5
Sonnenblumenkerne	6,4
Kichererbsen, getr.	6,1
Bohnen, gedörrt	5,9
Tofu	5,4
Aprikose, getrocknet	5,2
Knäckebrot mit Sesam	4,3
Haferflocken	4,2
Mandeln	4,2
Leberwurst	3,3
Grahambrot	2,7
Spinat	2,7
Kalbsschnitzel	2,3
Hühnerei, ganz	1,8

Schweinsschnitzel	1,7
Reis, parboiled	1,4
Broccoli	1,4
Bachforelle	1,0
Cervelaswurst	0,9
Poulet, ganz	0,7
Zuckermais	0,4
Banane	0,4
Käse (Appenzeller)	0,3
Milch, alle Arten	0,0

Letzte Aktualisierung: 04.07.2018

Fussnoten:

1. Löffler G, Petrides PE, Heinrich PC (Hrsg) (2007): Biochemie und Pathobiochemie. Springer, Heidelberg, 8. Aufl., S. 659
2. UNICEF (United Nations Children's Fund), UNU (United Nations University), WHO (World Health Organization) (2001): Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control. A guide for programme managers. WHO, Geneva, p.15
3. C. Leitzmann und P. Michel: Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht, Akt. Ernährungsmedizin 18 (1993) S. 6
4. H. Rottka und W. Thefeld: Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Akt. Ernährungsmedizin 9 (1984), S. 210 f und: Berliner Vegetarier-Studie: Zweite Mitteilung. Antropometrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern. Aktuelle Ernährungsmedizin 14 (1989), S. 32–39.
5. Kieffer, Felix: Wie Eisen und andere Spurenelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrungen, 1993; nach einem Vortrag, gehalten zur 104. Jahresversammlung der Schweiz. Gesellschaft für Lebensmittel- und Umweltchemie vom 11. September 1992 in Les Diablerets.
6. John Robbins: Diet for a new America, Stillpoint Publishing, ISBN 0-913299-54-5, Seite 299.
7. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung), SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung), SVE (Schweizerische Vereinigung für Ernährung) (Hrsg) (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 3. korr. Nachdruck, S. 174

Weitere Infos:

- Dr. med. Neal D. Barnard: Eisen-Überangebot (aus Vegi-Info 1996/2).
- [Eisen – zu viel kann schaden](#) [2], Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB).
- Healing Heart Foundation: [Iron](#) [3].
- [Kleine Kinder mit Eisenmangel haben häufig viel Blei im Blut](#) [4], Bild der Wissenschaft on-line, 5.10.2001.
- [Zuviel Eisen begünstigt Darminfektionen](#) [5], Bild der Wissenschaft online, 17.10.2001.
- [Eisenmangel: Nicht nur Veganer sind blutarm](#) [6], 12. März 2015, Der Standard

**Source URL (modified on 04.07.2018 - 13:59):** <https://www.swissveg.ch/Eisen>

**Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/Eisen>

[2] <http://www.ugb.de/eisenmangel-eisenbedarf/eisenmangel-eisenpraeparate/>

[3] <http://heart.kumu.org/iron.html>

[4] [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1188993/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1188993/)

[5] [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1187682/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1187682/)

[6] <http://derstandard.at/2000012676740/Eisenmangel-Nicht-nur-Veganer-sind-blutarm>