

Ernährungsempfehlungen bei Eisenmangel

Besonders eisenreiche Lebensmittel sind:

Hülsenfrüchte wie z.B. Erbsen und Bohnen
Kräuter, wie Petersilie, Minze, Sauerampfer, Brennnessel und Thymian
Innereien, Leber und Leberwurst; vor allem Schweineleber ist sehr eisenreich
Bierhefe
Kerne und Nüsse, wie Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Pinienkerne, Mandeln und Haselnüsse
Vollkornbrot und Knäckebrot
Aprikosen
Austern, Thunfisch, Lachs
Rotes Fleisch
Rote Beete

Die Eisenaufnahme fördernde Stoffe:

Vitamin C und Fruchtzucker
Organische Fruchtsäuren, vor allem aus Zitrone und Apfel
Cystein: enthalten in Sojabohnen, Erbsen, Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Vollkornmehlen und Reis
Tierisches Protein aus Muskelfleisch

Die Eisenaufnahme hemmende Lebensmittel:

Kaffee und schwarzer Tee
Magnesium in größeren Mengen, ist beispielsweise in Milch- und Molkereiprodukten enthalten
Kalziumsalze
Phosphate, aus Zusatzstoffen z.B. in Käse
Einige Medikamente, wie z.B. Aspirin und Medikamente, die die Magensäure neutralisieren

Kleine Veränderungen im Essverhalten fördern die Eisenaufnahme:

Wenn Sie hemmende Stoffe meiden und dagegen eisenreiche Lebensmittel mit viel Vitamin C kombinieren, können Sie einen Eisenmangel schon im Vorfeld vorbeugen oder beseitigen. Allein wenn Sie auf den Kaffee zum Essen verzichten und diesen durch ein Glas Orangensaft ersetzen, steigert sich die Eisenaufnahme.
Greifen Sie öfter zu Vollkorn-Sauerteigbrot, binden Sie Eintöpfe mit Bohnen und Erbsen in den Speiseplan ein, benutzen Sie frische oder getrocknete Kräuter in der Küche und essen Sie rote und grüne Gemüsesorten und Obstsalat.

Erwarten Sie hierbei aber keine Wunder, denn die Auffüllung der Eisenspeicher kann einige Monate in Anspruch nehmen.