

## Eisenmangel

Eisen ist lebenswichtig (z.B. Blutbildung), kann aber im Körper nicht gebildet werden. Bei Eisenmangel kann im Körper nicht mehr genügend Sauerstoff transportiert werden. Symptome von Eisenmangel können sein: Müdigkeit, blasse Hautfarbe, Schwächegefühl, Verminderung körperlicher u. geistiger Leistungsfähigkeit, Appetitlosigkeit, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Anfälligkeit f. Infektionskrankheiten, Schwindel, Kopfschmerzen, trocken Haut, rissige Lippen.

### **Geeignete Lebensmittel:**

- Vollkornprodukte
- Fleisch
- Vitamin-C-haltiges Gemüse und Obst
- Eidotter
- Petersilie
- Hülsenfrüchte

### **Folgendes ist aber zu beachten:**

- Durch Vitamin-C kann die Eisenaufnahme gesteigert werden (z.B. Vollkornbrot plus 1 Glas Orangensaft)
- Schwarztee und Kaffee hemmt die Aufnahme von Eisen
- Zurückhaltung mit Getreiderohbreien und Kleie
- Gleichzeitiger Verzehr von Milchprodukten verschlechtert die Ausnutzung von Eisen
- Eisen aus Fleisch ist deutlich besser verfügbar als aus pflanzlichen Produkten
- LM, die zu lange im Wasser gekocht werden, können bis zu 20 % des Eisens verlieren.

### **Eisengehalt verschiedener Nahrungsmittel pro 100 g**

| <b>Fleisch</b> |        | <b>Eier</b>    |           |
|----------------|--------|----------------|-----------|
| Kaninchen      | 3,5 mg | Eigelb         | 7.0 mg    |
| Rehrücken      | 3,0 mg | Hühnerei       | 2,1 mg    |
| Rind           | 2,5 mg |                |           |
| Hase           | 2,4 mg | Fisch          |           |
| Kalb           | 2,3 mg | Salzhering     | 20,0 mg   |
| Gans, Ente     | 2,0 mg | Sardelle       | 4,9 mg    |
| Huhn           | 1,8 mg | Ölsardine      | 2,7 mg    |
| Schwein        | 1,8 mg | Frischer Fisch | b. 1,4 mg |
|                |        |                |           |

Hausarztpraxis  
 Dr. med. Ralph Ostertag  
 Karl Herrmann  
 Dr. med. Katharina Schmid  
 Dr. med. Werner Bösch  
 Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11  
 Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797  
 info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20  
 Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525  
 info@arztpraxis-horbdettingen.de

| <b>Innereien</b> |         | <b>Getreideprodukte</b> |        |
|------------------|---------|-------------------------|--------|
| Schweineleber    | 20,0 mg | Haferflocken            | 4,6 mg |
| Kalbsleber       | 7,9 mg  | Roggenvollkornbrot      | 3,3 mg |
| Hühnerleber      | 7,4 mg  | Vollkornreis            | 2,6 mg |
| Rinderleber      | 7,1 mg  | Roggenbrot              | 2,5 mg |
| Kalbsniere       | 12,0 mg | Weizenvollkornbrot      | 2,0 mg |
| Rinderniere      | 10,0 mg | Cornflakes              | 2,0 mg |
| Schweineniere    | 10,0 mg | Butterkeks              | 1,8 mg |
|                  |         | Eierteigwaren           | 1,6 mg |
| <b>Wurst</b>     |         |                         |        |
| Leberwurst       | 5,3 mg  | <b>Gemüse, Salat</b>    |        |
| Kassler          | 2,5 mg  | Pfifferlinge, frisch    | 6,5 mg |
| Wiener           | 2,4 mg  | Petersilenblatt         | 6,0 mg |
| Schinken         | 2,3 mg  | Schwarzwurzel           | 3,3 mg |
| Mettwurst        | 1,6 mg  | Fenchel                 | 2,7 mg |
|                  |         | Möhren, Feldsalat       | 2,0 mg |
|                  |         | Grünkohl                | 1,9 mg |
|                  |         | Zucchini, Radieschen    | 1,5 mg |

#### **Nahrungsergänzung:**

- 1 Eßl. Hefeflocken tägl. (im Müsli, über Salat)
- Melasse (1 Teel. in 0,2 l Wasser oder Fruchtsaft)
- Weizenkeime (im Müsli plus 0,2 l Flüssigkeit)
- Getrocknete Aprikosen oder Pfirsiche
- Gelber Leinsamen (1 Eßl. mit mind. 0,2 l Flüssigkeit)
- Sesam-Samen