



## Ulrike Kluge

Ärztin für Allgemeinmedizin - Hausärztin

Bachgasse 2, 75203 Königsbach-Stein, Tel.: 07232-3134480,

Fax: 07232-3134481, [mail@praxiskluge.de](mailto:mail@praxiskluge.de)



### **Merkblatt Eisenmangel**

- Blumenkohl, Tomaten, Sauerkraut, Brokkoli sind reich an Eisen, etwas weniger ist in Kartoffeln und Karotten enthalten
- Wichtig für die Aufnahme von Eisen sind Eisenaufnahme fördernde Substanzen, z.B. Cystin-haltige Eiweißstoffe, die im Fleisch enthalten sind oder Ascorbinsäure (Vitamin C), die in Obst und Gemüse enthalten ist
- Eisenaufnahme hemmende Substanzen sind z.B. Gerbstoffe, wie Koffein, so dass ½ Stunde vor bis 2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme idealerweise kein Kaffee, Tee oder Cola getrunken werden sollte, auch Rotwein hemmt die Eisenaufnahme
- Tägliche Eisenaufnahme: Männer 10-12g, Frauen 15g
- für eine ausreichende Eisenbereitstellung aus der Nahrung ist daher die Zusammensetzung der Ernährung wichtig: viele eisenreiche pflanzliche Nahrungsmittel enthalten zu viele Eisenaufnahme hemmende Stoffe, wie z.B. Walnüsse, Spinat und Linsen, Getreide
- vegetarisch empfehlenswert: Rote-Beete-Saft, grüne Gemüsearten, Salate, insbes. Kombination aus Getreide und Gemüse mit viel Vitamin C (schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Paprika, Fenchel, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten)
- bei drohendem Eisenmangel ist in der Regel durch eine Zugabe von Fleisch (Rind-, Schweinefleisch, Geflügel) oder Fisch zu der Ernährung eine ausreichende Eisenaufnahme aus den Nahrungsmitteln sichergestellt
- zu den Mahlzeiten 1 Glas Orangen- oder Grapefruitsaft trinken, Salat oder Gemüse mit Zitronensaft würzen
- bei nachgewiesenem Eisenmangel ist die Tabletteneinnahme unumgänglich; dabei ist Folgendes zu beachten: Einnahme morgens nüchtern mit 1 Glas Wasser oder 1 Glas Orangensaft, keinen Kaffee, Tee oder Cola; schwarze Stuhlverfärbung auch schon durch geringe Mengen nicht aufgenommenen Eisens möglich; Verstopfung und Oberbauchbeschwerden möglich, ggf. vorübergehend Dosis reduzieren, ggf. nicht nüchtern einnehmen, aber dadurch deutliche Abnahme der Eisenaufnahme

*Ihre Hausärztin U. Kluge*