

# Eisen

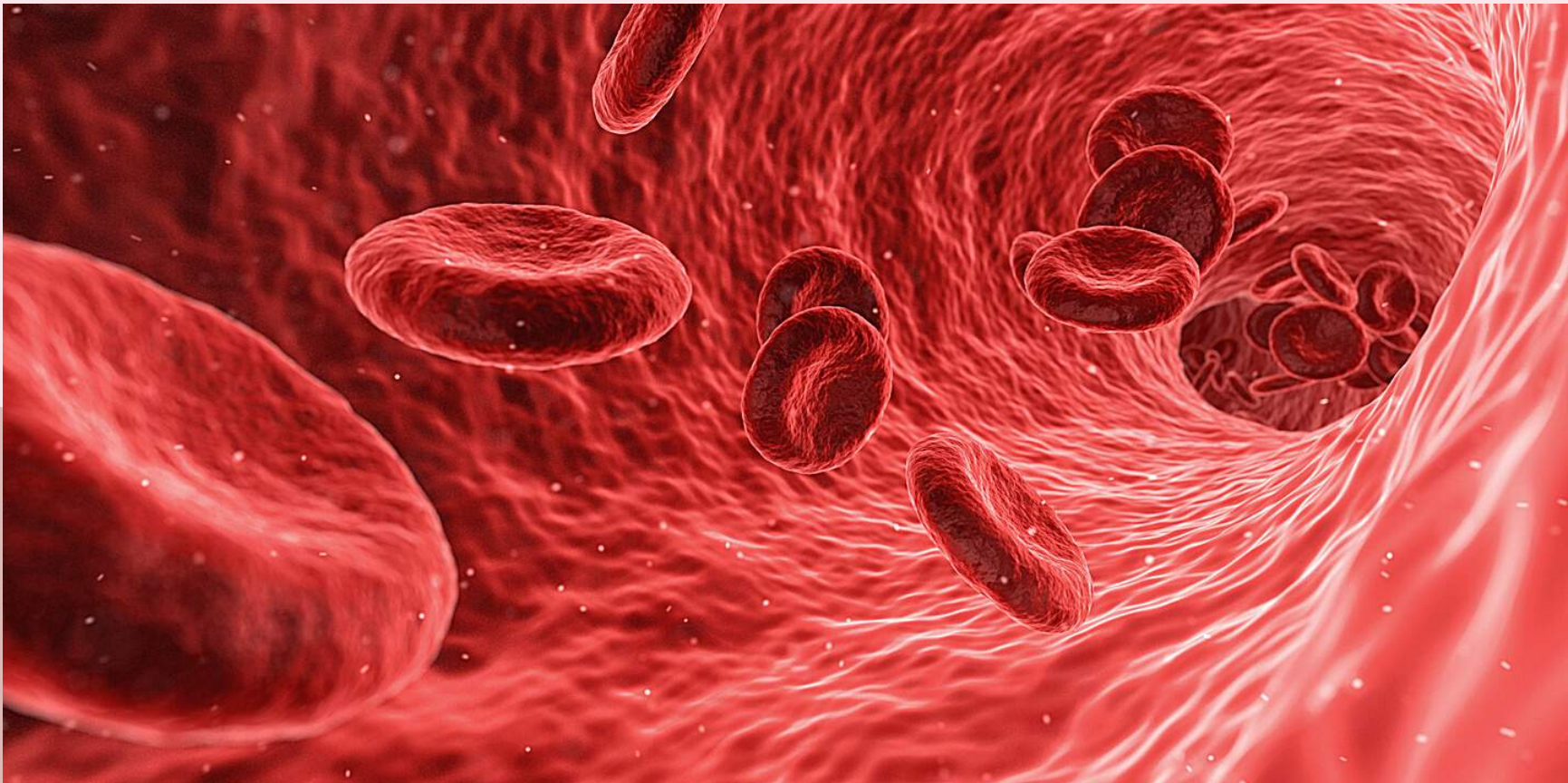


**Tagesbedarf Mann:10 mg/Tag**

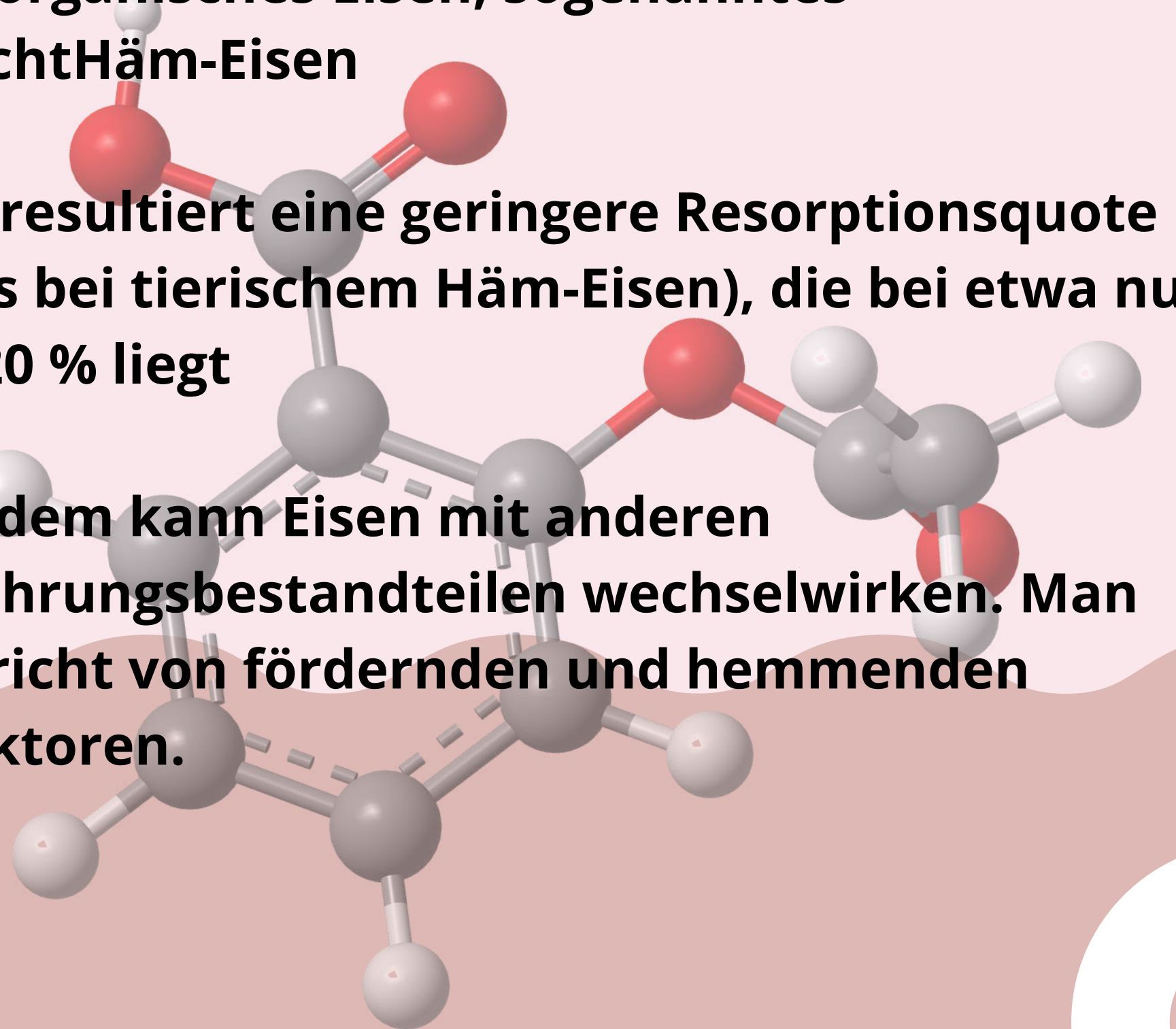
**Tagesbedarf Frau:15 mg/Tag**

## Funktionen:

- **beteiligt am Transport und der Speicherung von Sauerstoff**
- **bedeutsam für den Elektronentransport (Energiegewinnung)**
- **beteiligt an enzymatischen Reaktionen**



## Bioverfügbarkeit:

- Pflanzliche Quellen enthalten anorganisches Eisen, sogenanntes NichtHäm-Eisen
  - Es resultiert eine geringere Resorptionsquote (als bei tierischem Häm-Eisen), die bei etwa nur 2-20 % liegt
  - Zudem kann Eisen mit anderen Nahrungsbestandteilen wechselwirken. Man spricht von fördernden und hemmenden Faktoren.
- 



## Hemmende Faktoren :

- **Phytinsäure (Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Sojabohnen)**
- **Oxalat (Spinat, Rhabarber, Mangold, rote Beete, Kakao, Amaranth)**
- **Tannine (z. B. aus schwarzem und grünem Tee, Kaffee, Wein)**
- **Calcium**
- **Lignin und andere Ballaststoffe (Kleie)**
- **Sojaprotein (bindet Eisen)**
- **bestimmte Arzneimittel (z. B. Paracetamol, Salicylate)**
- **Eine sehr hohe Zufuhr andererer zweiwertiger Kationen (v. a. durch Supplemente), wie Zink, Kupfer, Cadmium (aus der Umwelt) und Mangan**

## Phytate :

- können durch Fermentationsprozesse, Einweichen oder Keimen von Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen, abgebaut und somit inaktiviert werden

## Oxalate :

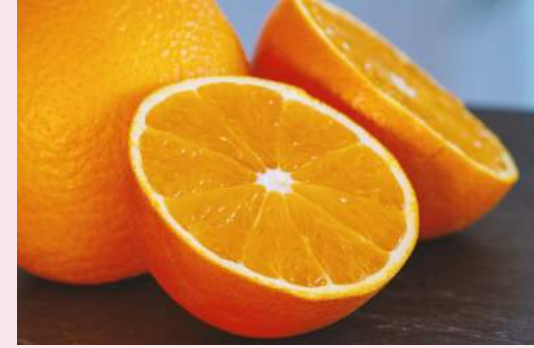
- kann z. B. durch den Kochprozess wesentlich reduziert werden. Zu den oxalatarmeren Gemüsesorten zählen Kohl, Brokkoli, Pak Choi, Salat wie auch Löwenzahn

## Tannine :

- Kaffee, Wein und Tee am Besten 1 Stunde vor oder 2 Stunden nach der Mahlzeit trinken



## Fördernde Faktoren:



- Durch die zeitgleiche Zufuhr von Vitamin C kann die Resorption bei Nicht- Häm-Eisen um das 3-4-fache gesteigert werden (z.B. Obst=Orange/ Gemüse= Paprika)
- Schwefelhaltige Aminosäuren (Cystein, Methionin) z.B. Zwiebel, Knoblauch
- organische Säuren (z. B. Zitronen-, Wein- und Milchsäure) z.B. Himbeere, Kiwi, Sauerkraut
- Fermentierte Produkte fördern die Eisenaufnahme (z. B. , Sojasoße, Miso oder Tempeh).





## Gute Quellen (Anteil Eisen in mg / 100g):



### - Hülsenfrüchte:

Linsen (8mg), Bohnen ca. 6-7 mg (Mungo-, Soja-, weiße Bohnen und daraus produzierte Erzeugnisse, wie z. B. Tofu 2,8 mg), Kichererbsen 6,1 mg, etc.

### - Nüsse und Ölsaaten:

Kürbiskerne 12,5 mg, Sesam 10,0 mg (bzw. Tahin), Leinsamen 8,2 mg, Chiasamen 7,7, mg, Sonnenblumenkerne 6,3 mg, etc.



## Gute Quellen (Anteil Eisen in mg / 100g):



### - Getreide und Pseudogetreide:

Dinkelvollkornmehl 9,7 mg, Amaranth 7,6 mg ,  
Hirse 6,9 mg , Haferflocken 4,4 mg, Dinkel und  
Grünkern (Korn) 4,2 mg, Naturreis 3,2 mg , etc. Die  
Wahl sollte auf Vollkorngetreideprodukte fallen.

### - Bestimmte Gemüsesorten:

Fenchel 2,7 mg, Spinat 4,1 mg (Achtung:  
oxalsäurereich), Feldsalat 2,0 mg, Rucola 1,5 mg,  
Zucchini 1,0 mg, etc.

### - Trockenfrüchte:

Pfirsich 6,5 mg, Aprikose 5,4 mg,  
Banane 2,8 mg, Dattel 1,9 mg





**veganna-coaching.de**



*Lust auf Mehr?*

**Buche ein kostenloses Kennenlerngespräch**