

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie fühlen sich oft müde, sind blass, kurzatmig und schwach? Möglicherweise enthält Ihre Nahrung nicht genügend Eisen. Wie Sie einem Eisenmangel vorbeugen und Ihre Eisenversorgung über eine ausgewogene Ernährung sichern können,

haben wir hier für Sie zusammengestellt. Natürlich stehen wir Ihnen bei Fragen, auch zu geeigneten Eisenpräparaten aus der Apotheke, gerne zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Nützliche Tipps zur Eisenversorgung

Eisen kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Zur optimalen Versorgung empfiehlt sich deshalb eine ausgewogene Mischkost. Eisen wird hauptsächlich benötigt, um den Sauerstofftransport im Körper zu gewährleisten. Es dient hierbei zum Aufbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie des Muskelfarbstoffs Myoglobin, über die der Sauerstoff zu den Zellen transportiert wird. Außerdem ist Eisen Bestandteil zahlreicher Enzyme, die bei der Energiegewinnung und Entgiftung eine Rolle spielen.

Ein Eisenmangel äußert sich beispielsweise in leichter Ermüdbarkeit, Antriebschwäche, Kreislaufstörungen, Erkrankungen der Mundschleimhaut, verminderter Widerstandskraft, blasser, trockener Haut, brüchigen Nägeln und Haaren sowie Appetitlosigkeit. Eine mögliche Blutarmut durch Eisenmangel muss vom Arzt abgeklärt werden.

Einen erhöhten Eisenbedarf haben Schwangere, Stillende, Frauen durch den Blutverlust bei der Monatsblutung, Blutspender, Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase sowie Ausdauersportler durch die vermehrte Blutbildung wegen des erhöhten Sauerstoffbedarfs. Zu den Risikogruppen für einen (zeitweiligen) Eisenmangel zählen außerdem Frischoperierte nach hohem Blutverlust, strenge Vegetarier sowie ältere Menschen, die appetitlos sind und kaum etwas essen.

Sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Eisen in unterschiedlichen Mengen. Besonders reich an Eisen sind Fleisch, Innereien, Wurstwaren und Fisch. Aus ihnen wird das Eisen auch besonders gut von unserem

Körper aufgenommen. Der Eisengehalt pflanzlicher Nahrungsmittel ist geringer, außerdem wird das Spurenelement aus ihnen nicht so gut resorbiert. Dennoch sind sie wichtig für eine ausgewogene Ernährung und tragen zur Eisenversorgung bei.

Eisenaufnahme verbessern

Vegetarier, die auf tierische Eisenquellen verzichten, sollten zur Eisenversorgung regelmäßig auf Amaranth, Quinoa, Hirse, Naturreis, Haferflocken, Trockenobst, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Kerne sowie grünes Gemüse, Pilze und Beerenobst zurückgreifen. Auch mit Eisen angereicherte Frühstückscerealien unterstützen die Versorgung. Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel wie Obst, Paprika oder Orangensaft verbessern die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung. Die Eisenaufnahme aus der Nahrung in den Körper wird auch durch andere Nahrungsmittel beziehungsweise deren Inhaltsstoffe beeinflusst. Hemmend wirken sich beispielsweise Phytinsäure in Getreide und Kleie, Oxalate in Rhabarber und Spinat, Calcium in Milch, Pflanzenfasern, Rotwein, Schwarztee und Kaffee aus.

Zu einer besseren Eisenresorption tragen dagegen das bereits erwähnte Vitamin C sowie Zitronen-, Wein- und Milchsäure und Aminosäuren in Fleisch und Fisch bei. Es empfiehlt sich also grundsätzlich, zu jeder Mahlzeit etwas Vitamin-C-haltiges zu sich zu nehmen.

Präparate aus der Apotheke

Bei uns in der Apotheke erhalten Sie viele Eisenpräparate zur Nahrungsergänzung – auch ohne Rezept. Den-



Foto: carolmellera – iStockphoto.com

Vitamin-C-haltige Lebensmittel wie z. B. Orangensaft verbessern die Eisenaufnahme.

noch sollten Sie die Produkte nur auf ärztlichen Rat hin einnehmen. Gerne beraten wir Sie hier und informieren Sie auch über die Art der Einnahme und eventuelle Begleiterscheinungen.

Apothekenstempel