

Eisen

Eisen ist kein Vitamin, sondern ein Spurenelement. Eisenmangel zählt zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit. Besonders betroffen sind Schwangere, Menstruierende, VegetarierInnen und VeganerInnen sowie Menschen, die häufig Blut spenden. Vollkornprodukte, Fleisch, Wurstwaren, Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Hauptlieferanten für die Eisenzufuhr. Der menschliche Körper kann allerdings Eisen aus tierischen Produkten besser verwerten als solche aus pflanzlichen Produkten. Zusammen mit Koffein, Zink, Zink, Kalzium oder Magnesium kann die Aufnahme von Eisen gehemmt werden. Verbessert werden kann die Aufnahme von Eisen durch zusätzliche Einnahme von Vitamin C.

Mangelerscheinungen

- Blutarmut
- Müdigkeit
- Herzrasen, Kurzatmigkeit
- Blässe
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit
- Fehlbildungen in Finger- und Fußnägel, spröde Haare
- Gestörte Wärmeregulation des Körpers/ Kälteempfindlichkeit
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Eingerissene Mundwinkel
- Schleimhautveränderungen

Empfohlene Tagesdosis

Obwohl man theoretisch genügend Eisen über die Nahrung aufnehmen kann, gibt es dennoch häufigen Eisenmangel in der Bevölkerung. 100% der empfohlenen Tagesdosis sind ca. 18mg Eisen/ Tag. Es sollte jedoch nicht ohne vorherige ärztliche Blutkontrolle substituiert werden, da bei bestimmten Erkrankungen (z.B. Hämochromatose) überschüssiges Eisen nicht ausgeschieden werden kann.

Quellen:

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/iron>

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>