



EISENMANGEL - EIN PROBLEM FÜR VEGETARIER?

Fühlen Sie sich ständig müde und frieren leicht? Leiden Sie zudem an Verdauungsproblemen, trockener Haut, spröden Haaren und brüchigen Nägeln? Dann könnte es sein, dass Sie unter einem Eisenmangel leiden. Fast jede zweite Frau ist betroffen. Das Spurenelement spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, das für den Transport von Sauerstoff im Blut zuständig ist.

Wie wird ein Eisenmangel festgestellt?

Besteht der Verdacht auf einen Eisenmangel, sollte eine Blutuntersuchung durchgeführt werden. Hierbei gibt es zwei wesentliche Parameter. Der erste Wert, das Serumeisen, sagt aus, wie viel Eisen sich frei im Blut befindet. Der zweite Wert, das Ferritin, ist ein Maß dafür, wie gut die Eisenspeicher gefüllt sind. Wird dauerhaft zu wenig Eisen aufgenommen, werden zunächst die Speicher aufgebraucht und der Ferritin-Wert sinkt. Dadurch können bereits oben genannte Mangel-Symptome auftreten. Der Serumeisen-Spiegel sinkt erst dann, wenn die Ferritin-Werte bereits sehr niedrig sind. Deshalb ist es nicht ausreichend, lediglich das Serumeisen zu untersuchen, um einen Eisenmangel festzustellen.

Wie kann es zu einem Eisenmangel kommen?

Normalerweise ist der Körper in der Lage, den größten Teil des verbrauchten Eisens zurückzugewinnen. Folgende Faktoren können jedoch eine Unterversorgung begünstigen:

- Menstruation
- Chronische Darmblutungen
- Chronischer Durchfall
- Zu wenig Magensäure
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cholesterinsenker, Magensäurebinder)
- Schwangerschaft/Stillen
- Vegetarismus/Veganismus



Worauf muss ich achten, wenn ich mich vegetarisch ernähre?

Wenn es um die Resorption von Eisen geht, ist entscheidend, wie das Eisen in der Nahrung vorliegt. Es besteht ein klarer Unterschied zwischen Eisen tierischen und pflanzlichen Ursprungs. In Fleisch und Fisch ist es an ein Protein namens „Häm“ gebunden. So ist es für unseren Organismus gut aufnehmbar. Pflanzliches Eisen liegt ungebunden vor, strebt jedoch nach einem Bindungspartner. Da einige Inhaltsstoffe in der Nahrung bei Bindung an Eisen dessen Aufnahme behindern können, ist es für Vegetarier wichtig zu wissen, was für Substanzen das sind und wie sie gemieden werden können.

Bei rein vegetarischer Ernährung werden über den Darm im Schnitt lediglich 10% des verzehrten Eisens aufgenommen. Negativ auf die Resorption wirken sich Kalzium (z.B. aus Milch), Oxalsäure (z.B. aus Rhabarber oder Spinat) und die Gerbstoffe (Tannine) aus grünem und schwarzem Tee, Kaffee und Rotwein aus. Die in Getreide, Reis oder Hülsenfrüchten vorkommenden Verbindungen Lignin und Phytat hemmen ebenfalls die Aufnahme. Durch Einweichen oder Keimen kann der Gehalt dieser Substanzen in Getreide und Hülsenfrüchten gemindert werden.

Vitamin C kann die Resorption von Eisen um das siebenfache steigern. Insofern ist die Kombination eisenhaltiger Lebensmittel mit Vitamin-C-haltigem Obst oder Gemüse ratsam. Auch die organischen Säuren Zitro-





nen- und Milchsäure, sowie die Aminosäuren Methionin und Cystein (z.B. enthalten in Sesamsamen oder Paranüssen) wirken sich positiv auf die Resorption von Eisen aus.

Unter anderem können folgende Nahrungsmittel, sofern sie richtig kombiniert und zubereitet werden, zur Deckung des Eisenbedarfs von Vegetariern beitragen:

- Getreide: Amaranth, Hirse und Hafer
- Gemüse: Grünes Blattgemüse, Rote Bete, Topinambur, Schwarzwurzel
- Trockenobst: Aprikosen, Pfirsiche
- Pilze: Pfifferlinge
- Hülsenfrüchte: Soja, Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen
- Nüsse und Samen: Kürbiskerne, Sesam, Pistazien und Sonnenblumenkerne

Bei einem niedrigen Ferritin-Wert kann die Einnahme von Eisenpräparaten hilfreich sein. Allerdings wird über die Darmschleimhaut nur eine bestimmte Menge Eisen pro Tag aufgenommen. Alles was darüber liegt, wird ausgeschieden. So kann es unter Umständen Monate dauern, bis der Ferritin-Wert auf einem guten Niveau von $>50 \mu\text{g/l}$ liegt. Sehr viel schneller lassen sich die Speicher mit Eiseninfusionen auffüllen. Auch bei schlechter Verträglichkeit von Eisentabletten sind die Infusionen eine gute Alternative. Durch die richtige Ernährung kann dann eine erneute Leerung der Speicher verhindert werden.

Autorin: Nina Meyer

