

Informationen zum Eisenmangel

Lieber Patient,
bei Ihnen wurde ein Eisenmangel festgestellt, der mit Tabletten behandelt werden muss.

Wieviel Eisen benötigen Sie?

Der Bedarf an Eisen liegt bei ca. 1-2 mg pro Tag. Da nur ein Bruchteil des aufgenommenen Eisens resorbiert wird, sollte die aufgenommene Menge ein Vielfaches betragen:

Eine Frau sollte täglich 15 mg Eisen zu sich nehmen, beim Mann reichen 10 mg am Tag.

Eine Schwangere hat einen erhöhten Eisenbedarf von ca. 30 mg am Tag, eine Stillende von 20 mg.

Die Eisentherapie erfolgt in den meisten Fällen über die Einnahme von Tabletten:

Ferro Sanol® Duodenal MR Pellets 100 mg	1-0-(1)
Tardyferon® retard 80 mg	1-0-(1)

Alternative zu Tabletten:

„Kräuterblut“-Saft: 3 x 15 ml Floradix® mit Eisen täglich.

Eine Eiseninfusion ist nur in Ausnahmefällen möglich bei Unverträglichkeit der Aufnahme oder Eisenresorptionsstörungen.

Dies wird im Einzelnen mit Ihnen besprochen.

Bitte beachten Sie, dass von den Krankenkassen nur dann eine Eisentherapie bezahlt wird, wenn tatsächlich eine Blutarmut (Anämie) vorliegt.

Regeln bei der Einnahme von Eisen:

- Die Einnahme der Tabletten sollte nüchtern erfolgen.
- Bei erhöhtem Bedarf (2-3 Tabletten pro Tag) bitte zwischen den Mahlzeiten einnehmen, bevorzugt eine Dosis auch vor dem Schlafen.
- Als Ausnahme gelten Vitamin-C-haltige Fruchtsäfte (Vitamin C steigert die Eisenaufnahme aus der Nahrung).
- Trinken Sie deshalb (wenn kein Diabetes besteht) Vitamin-C-haltige Fruchtsäfte zu den Mahlzeiten oder substituieren Sie Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel.
- Kaffee, Tee, Milch und Kakao, Cola-Getränke sowie Rotwein hemmen die Eisenaufnahme. Meiden Sie diese Getränke beim Essen.

Auch in Nahrungsmitteln kommt teilweise viel Eisen vor:

Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln kann der Körper am besten verwerten.

Es verbessert bei gleichzeitigem Verzehr die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.

- Traubensaft/Rote Säfte
- Gemüse, besonders grünes Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Vollkornbrot
- rote Früchte
- Trockenobst
- Leber

Im Einzelnen hier einige Lebensmittel mit hohem Eisengehalt:

Fleisch und Wurstwaren	mg Eisen/100 g
Blutwurst	
Schweineleber	29.4
Bündnerfleisch, Rinderschinken	18.0
Kalbsleber	9.8
Leberwurst	7.9
Rehfleisch	3.3
Rindszunge	3.0
Ente	3.0
Rindfleisch	2.5
Kalbfleisch	2.1

Fisch und Meeresfrüchte	mg Eisen/100 g
Austern, Miesmuscheln	5.8
Ölsardinen	2.5
Krebse	2.0
Krabben	1.8
Makrele frisch oder geräuchert, Thon in Öl	1.2
Hummer, Barsch	1.0
Seelachs	0.9

Milch und Milchprodukte, Eier	mg Eisen/100 g
Parmesan	0.7
Schmelzkäse	0.9
Magermilchpulver	0.8
Schnittkäse (z.B. Emmentaler, Gouda, Tilsiter)	0.3
Rahm- und Doppelrahmstreichkäse	0.2
Weichkäse wie Brie, Camembert	0.2
Milch, Joghurt, Rahm	0.1
Speisequark, Rahm, Hüttenkäse	0
Sojamilch	0.4
Eigelb	5.5
Eier (100 g = 2 Stück)	1.8

Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Weizenkleie	16.0
Hirseflocken	9.0
Weizenkeime	7.6
Haferflocken, Grünkern	4.2
Buchweizen	3.5
Gerstengrütze	2.8
Roggenmehl	2.1
Vollreis	1.7
Weizenmehl	1.5
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	1.4
Pumpnickel	1.1
Grahambrot	0.6
Walliser Roggenbrot	3.0

Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:	mg Eisen/100 g
Schwarzwurzel	3.3
Spinat, Krautstiele	2.7
Nüsslisalat	2.1
Erbsen grün	1.9
Broccoli, Endivie	1.4
Gartenkresse	1.3
Rosenkohl	1.1
Kopfsalat, grüne Bohnen, Champignon, Steinpilze	1.0
Lauch, Spargeln, Randen	0.9
Rettich	0.8
Wirsing	0.6
Blumenkohl, Kohlraben, Rotkraut, Sauerkraut, Tomaten	0.5
Kartoffeln, Peperoni, Radiesli, Weisskohl	0.4
Auberginen, Gurken, Rüebl, Zwiebeln	0.3
Brüsseler	0.2
Sojabohnen, getrocknet	9.7
Linsen, getrocknet	8.0
Weisse Bohnen. getrocknet	7.0
Kichererbsen, getrocknet	6.1
Tofu	5.4

Früchte, Fruchtsäfte, Nüsse, Dörrobst	mg Eisen/100 g
Schwarze Johannisbeeren	1.3
Rote Johannisbeeren, Mango	1.2
Avocado, Brombeeren	1.0
Frische Feigen	0.8
Himbeeren	0.7
Stachelbeeren	0.6
Heidelbeeren, Mirabellen, Zitronen	0.5
Aprikosen, Erdbeeren, Kaki, Kirschen, Kiwi	0.4
Mandarinen, Pfirsiche, Trauben, Banane	0.4
Ananas, Pflaumen, Rhabarber	0.3
Orangen	0.1
Apfel, Birne, Melonen	0.2
Traubensaft	0.3
Apfelsaft, Orangensaft, Grapefruitsaft	0.2
Zitronensaft	0.1
Mandeln	4.2
Haselnüsse	3.7
Kokosraspeln	3.5
Paranüsse	3.1
Walnüsse (Baumnüsse)	2.5
Erdnüsse	2.4
Kastanien	1.0
Getrocknete Aprikosen	5.2
Getrocknete Feigen	2.5
Rosinen, Dörrzwetschgen	2.3
Datteln	3.0
Getrocknete Äpfel	2.0

Autor: Dr. Bärbel Wolf 10/2019