

Ernährungsvorschläge bei Eisenmangel

Was tun bei Eisenmangel?

Auf eine gesunde Ernährung achten. **Eisen wird gut zusammen Vitamin C aufgenommen**, also mit Orangen, Zitronen, Grapefruit, Ananas, und deren Säften, Alfa Alfa sowie allem Sauren (Sauerkraut etc.).

Auch empfiehlt sich eine gleichzeitige Einnahme von Vitamin B6, B12 und Fohlsäure.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Eisen:

- Nüsse (Paranüsse, Mandeln, Haselnüsse, **Cashewnüsse geröstet**), **Sonnenblumen-, Pistazien- und Kürbiskerne, Sesamsamen**
 - Wildgemüse (Beinwellblätter, **Brennnesselblätter**, Löwenzahnblätter, **Sauerampfer**)
 - Kräuter/Gewürze als Tee oder Urtinktur: **Brennnessel**, Petersilie, Bitterstoffe
 - Hülsenfrüchte wie **Linsen, Sojabohnen, weisse Bohnen** und **Kichererbsen**
 - Getreide: **Hirse**, speziell Braunhirse (nur im Reformhaus erhältlich), **Quinoa**, Hafer, alle Vollkornprodukte, **Roggenkeime, Amaranth, Weizenkeime**
 - rote Früchte/ dunkle Beeren: Cassis, Heidelbeere, Weintraube, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, **Trockenobst**
 - Gemüse: Fenchel, **Schwarzwurzel, Brunnenkresse**, Spinat, grüne Spargeln, Broccoli, Karotten, Lattich, Artischocken, Randen, Kohlarten, Sauerkraut
 - getrocknete Algen
 - **Pfifferlinge**
 - Hühnerei
 - Rotes Fleisch: Rindfleisch, Bündnerfleisch, Lamm, Ziege, Pferd; Innereien (**Leber**); Fisch
- (tierisches Eisen ist für den Körper doppelt so gut verwertbar wie pflanzliches Eisen)**

Produkte zur Unterstützung:

- Floradix-Pflanzensaft: in grösseren Coop-Zentren, Drogerien und Apotheken, auch in Kapselform erhältlich
- Ferrum Schüsslersalz Nr. 3
- Eisen plus Burgerstein mit Mariendistel Urtinktur kombinieren (3 Monate einnehmen)
- Liv 52
- **Eisenpräparate unabhängig von den Mahlzeiten und zusammen mit Vitamin C, B6, B12 und Folsäure einnehmen, da so das Eisen besser resorbiert werden kann.**

Die Eisenaufnahme wird durch folgende Nahrungsmittel gehemmt:

- Milch, Käse (Kalzium), Schwarztee, Kaffee, Kakao, Schokolade, Rotwein, Knoblauch, Zwiebeln, Cola-Getränke, Bindemittel
- Vitamin E und Zink
- Lebensmittel und Getränke, die hemmend auf die Eisenaufnahme wirken, sollten 2-3 Stunden vor und nach eisenreichen Mahlzeiten nicht eingenommen werden.

Eisenmangel kann folgende Ursachen haben:

- hohe Eisenverluste durch zu starke Blutung (Menstruation, Myome, Endometriose), Blutspenden
- Magen-Darmerkrankungen
- zu viele Kohlenhydrate
- vegetarische, veganische oder makrobiotische Ernährung
- Schwermetallvergiftung (Aluminium, Quecksilber und Blei können das Transferrin, welches das Eisen transportiert, blockieren)
- erhöhter Bedarf durch Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Sport
- falsche oder ungenügende Ernährung
- Stress