

Ernährung im Fokus – Eisen & Eisenmangel – Olympiazentrum Tirol

Weltweit sind laut der WHO (Stand 2019) knapp 30 % der Frauen im Alter von 15-49 Jahren und sogar 40 % der Kinder zwischen sechs Monaten und fünf Jahren von einer Anämie (Blutarmut) betroffen. Dabei ist die Eisenmangelanämie die häufigste Form der Anämie, weshalb dieser Begriff oft synonym verwendet wird.

Doch zuallererst: Was ist Eisen überhaupt und wofür wird es im Körper gebraucht? Eisen gehört zu den Mikronährstoffen und wird in relativ geringen Mengen, in Bereichen von ca. 10-15 mg pro Tag, vom Körper benötigt. Es ist in tierischen Produkten sowie in pflanzlichen Lebensmitteln vorzufinden. Als zentraler Bestandteil von Hämoglobin, einem Transportprotein für Sauerstoff in den roten Blutkörperchen, spielt das Eisen beim Sauerstofftransport über das Blut zu den Organen eine entscheidende Rolle. Zudem ist das Eisen in Myoglobin enthalten, einem Muskelprotein, das im Energiestoffwechsel beteiligt ist. Bei einem Eisenmangel kann nicht ausreichend Hämoglobin gebildet werden, wodurch weniger Sauerstoff den Organen, vor allem auch der Muskulatur unter Belastung bereitsteht. Dies geht mit einer reduzierten körperlichen sowie kognitiven Leistungsfähigkeit einher. Ein Eisenmangel kann durch die Ernährung bedingt sein, wobei sich die tatsächliche Aufnahmefähigkeit in den Zellen je nach Eisenquelle unterscheidet. Tierisches Eisen (sog. Häm-Eisen) kann allgemein besser aufgenommen werden als pflanzliches Eisen (sog. Nicht-Häm-Eisen). Frauen leiden aufgrund von Blutverlusten während der Menstruation häufiger unter einem Eisenmangel als Männer. Auch Sportler:innen, vor allem Ausdauer- und Kraftsportler:innen sind häufiger davon betroffen.

Laut dem für den deutschsprachigen Raum verantwortlichen Ernährungsverband „D-A-CH“ wird eine tägliche Eisenaufnahme von 10-12mg für Männer und 10-15mg für Frauen empfohlen. Für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Sportler:innen gilt ein höherer Bedarf. Eine toxische Überversorgung mit Eisen ist theoretisch möglich, jedoch selten.

Wie kannst du nun durch die Ernährung die Eisenaufnahme optimieren und einen Eisenmangel vorbeugen? Um deine Eisenaufnahme zu optimieren,

sollten vor allem pflanzliche Eisenquellen mit Vitamin C reichen Lebensmitteln kombiniert werden, z.B. können Haferflocken mit Obst oder Hülsenfrüchte mit Paprika gegessen werden. Koffein und andere Inhaltsstoffe, die z.B. in Kaffee, Schwarztee oder Grüntee enthalten sind, können die Eisenaufnahme reduzieren. Daher sollten diese zeitversetzt zu den Mahlzeiten verzehrt werden.

Eisenreiche Lebensmittel, die du gut in den Alltag integrieren kannst, sind z.B. Linsen und Quinoa mit jeweils 8 mg Eisen pro 100 g oder auch Kürbiskerne mit 12 mg Eisen pro 100 g. Wenn du Blutwurst magst, dann kannst du auch darüber 30 mg Eisen pro 100 g zu dir nehmen.

Glaubst du, dass du von einem Eisenmangel betroffen bist? Dann empfehlen wir dir, dies medizinisch mittels einer Blutabnahme abzuklären.

[weitere Info's zum Thema...](#)

© Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum | Instagram:
@sporternaehrungtirol #wefuelyouright

Du hast weitere Fragen zur Ernährung?

Dann melde dich bei Lisa Totschnig, sie betreut dich in der Sporternährung beim Nachwuchsleistungssport Tirol & im Olympiazentrum Tirol.