



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Eisen



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Eisen

Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 2 bis 4 g Eisen. Ungefähr 60% davon sind an Hämoglobin gebunden.
- Kommt in zwei Formen vor: Als Hämeisen und Nicht-Hämeisen, wobei Hämeisen vom Körper effizienter aufgenommen werden kann als Nicht-Hämeisen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Fleisch und Fisch sind dabei Hauptquellen für Hämeisen, in pflanzlichen Nahrungsmitteln ist ausschliesslich Nicht-Hämeisen enthalten.

Faktoren, die die Aufnahme beeinflussen

- Säuren wie z. B. Vitamin C sowie Fleisch, Fisch und Geflügel begünstigen die Aufnahme von Nicht-Hämeisen.
- Tannine (z. B. aus Rotwein und Schwarztee), Phytate und Lignine (aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten), Phosphate (z. B. aus Colagetränken), Oxalsäuren (z. B. aus Rhabarber und Spinat), Calciumverbindungen (z. B. aus Milch) sowie Salicylate (z. B. Aspirin) wirken hemmend auf die Aufnahme von Nicht-Hämeisen.

Eisen

Funktionen

- Ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.
- Spielt eine Rolle im Immunsystem.
- Ist Bestandteil von Schlüsselenzymen in der Energieverwertung.

Mangelscheinungen

- Blutarmut (Anämie) und somit beeinträchtigte körperliche Leistungsfähigkeit.
- Beeinträchtigung des Immunsystems.

Eisen

Gefahren bei Überdosierung

- Eine unbedenkliche obere Zufuhrmenge ist nicht definiert.
- Symptome einer Überdosierung sind Schädigungen von Leber, Bauchspeicheldrüse und Herz.

Eisen

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	10	10
10 bis unter 13 Jahre	12	15
13 bis unter 15 Jahre	12	15
15 bis unter 19 Jahre	12	15
Erwachsene		
19 bis unter 51 Jahre	10	15
51 Jahre und älter	10	10
Schwangere		30
Stillende		20

Eisen

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (10 mg) enthalten in:

- 125 g Linsen, getrocknet
- 240 g Haselnüsse
- 325 g Schwarzwurzeln, gedämpft
- 400 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)
- 455 g Rindsplätzli, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch