



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

Eisen



2013

Wissen, was essen. 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.

Eisen

Funktionen

- Ist wichtig für 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

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder		
7 bis unter 13 Jahre	10 - 15 mg	10 - 12 mg
13 bis unter 15 Jahre	15 mg	12 mg
Jugendliche	15 mg	12 mg
Erwachsene	15 mg	10 mg
51+	10 mg	10 mg
Schwangere	30 mg	
Stillende	20 mg	

Eisen

Bemerkungen


- 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

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

- 125 g Linsen, getrocknet
- 240 g Haselnüsse
- 300 g Schwarzwurzeln
- 370 g Grahambrot
- 455 g Rindsplätzli

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch