



# 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)

	♀	♂
<b>Kinder</b>		
7 bis unter 13 Jahre	10 - 15 mg	10 - 12 mg
13 bis unter 15 Jahre	15 mg	12 mg
<b>Jugendliche</b>	15 mg	12 mg
<b>Erwachsene</b>	15 mg	10 mg
<b>51+</b>	10 mg	10 mg
<b>Schwangere</b>	30 mg	
<b>Stillende</b>	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 Colage tränken), 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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 