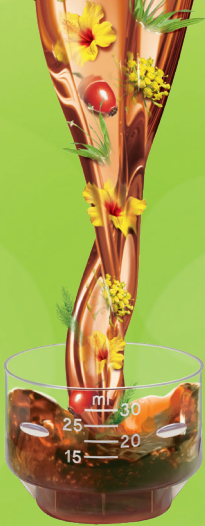


Richtig essen: Optimieren Sie Ihre Eisenausbeute!



In pflanzlichen Lebensmitteln liegt das enthaltene Eisen vorwiegend in der dreiwertigen, für den Körper unbrauchbaren Form vor. Er kann es zwar über körpereigene Mechanismen in die verwertbare Form umwandeln, das kostet aber Zeit und dabei geht viel Eisen verloren, indem es mit Nahrungsbestandteilen wie Tanninen oder Phytaten unlösliche Komplexe bildet.

Auch mit Phosphaten, Calcium und Oxalaten bilden sich solch unlösliche Komplexe. Fruchtsäuren (Vitamin C, Zitronensäure, Milchsäure, ...) und reduzierende Zucker wie Fructose halten das verwertbare zweiwertige Eisen stabil.

Carotin und Vitamin A schützen dieses zweiwertige Eisen vor der Ausbildung schwer verwertbarer Komplexe. Je saurer desto besser!

Eisenpräparate sollten mindestens eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Verzehr „Hemmender“ Lebensmittel eingenommen werden.

Welche Lebensmittel letztlich zu den „Fördernden“ und „Hemmenden“ gezählt werden, veranschaulichen beispielhaft die Tabellen. Je grüner, desto besser. Je roter, desto schlechter. Unterstützen Sie Ihre Eisentherapie durch geschicktes Kombinieren.

Pflanzliche Lebensmittel	Eisengehalt [mg in 100 g]	Phytate*	Tannine*	β-Carotin	Fructose	Vitamin C [mg in 100 g]	Sonstige Stoffe**
Walnuss	2,5					2,6	
Weizenkleie	16					0	
Reis ungeschält	3,2					0	
Sesam	10					0	
Spaghetti	3					0	
Leinsamen	8,2					0	
(Mung)-Bohne	6,3					15	
Linsen	8					7	
Knäckebrot	4,7					0	
Champignon	1,2					4,9	
Rhabarber	0,4					10	
Erbsen	1,6					25	
Spinat	3,4					51	
Knoblauch	1,4					14	
Rote Bete	0,9					10	
Hagebutte	0,5					1250	
Trauben	0,4					4,2	
Erdbeere	0,6					57	
Birne	0,2					4,6	
Sauerkraut	0,6					20	
Brombeere	0,9					17	
Schwarze Johannisbeere	1,3					177	
Banane	0,4					11	
Brokkoli	0,8					94	
Karotten	0,4					7	
Lauch	0,8					24	
Tomate	0,3					19	
Kirsche	0,6					12	
Aprikose	0,7					9,4	
Orangen	0,2					45	

* Tannine sind pflanzliche Gerbstoffe die bei vor allem Wein und Tee für den herben Geschmack verantwortlich sind. Phytate sind vor allem in Hülsenfrüchten und Getreiden für die Einlagerung von Phosphaten und Mineralstoffe verantwortlich

** Sonstige Stoffe wie z.B. fördernde Fruchtsäuren, Allicin (aus Knoblauch) und hemmende Stoffe wie Oxalate

Fleisch fördert durch eine erhöhte Produktion von Magensäure die Eisenaufnahme und verfügt selbst über sehr gut bioverfügbares Häm-Eisen.

Generell regen tierische Produkte die Magensäureproduktion an, was zu einem (für die Eisenaufnahme) vorteilhafteren sauren Milieu im Magen führt. Auch die schwefelhaltigen Aminosäuren fördern die Eisenaufnahme!

Tierische Lebensmittel	Eisengehalt [mg in 100 g]	Tannine, Phytate, Fructose	β-Carotin, Vitamin A	Calcium [mg in 100 g]	Vitamin C [mg in 100 g]
Appenzeller	0,2			1090	0
Emmentaler	0,4			1030	0,5
Milch	0			120	1,7
Joghurt (3,5% Fett)	0			120	1
Ei	2,7			63	0
Schwein	1			5,1	0
Lachs	0,6			16	1
Thunfisch	1			40	0
Huhn	1,8			14	2,5
Rind	2,1			5,7	0
Kalbsleber	7,9			8,7	35

Getränke	Eisengehalt [mg in 100 ml]	Phytate*	Tannine*	β-Carotin	Fructose	Vitamin C [mg in 100 ml]	Sonstige Stoffe**
Kakaopulver	13					0	
Kaffee	17					0	
Schwarztee	17					0	
Rotwein	0,9					1,8	
Cola	0					0	
Limonade	0,4					0	
Orangensaft	0,2					45	

* **Tannine** sind pflanzliche Gerbstoffe, die vor allem bei Wein und Tee für den herben Geschmack verantwortlich sind. **Phytate** sind vor allem in Hülsenfrüchten und Getreiden für die Einlagerung von Phosphaten und Mineralstoffen verantwortlich

** Sonstige Stoffe wie z.B. fördernde Fruchtsäuren und hemmende Stoffe wie Oxalate, Phosphate und Chlorogensäuren

Eine gleichzeitige Einnahme von Kräutern parallel zur Einnahme von Eisenpräparaten ist dann sinnvoll, wenn diese deren typischen Nebenwirkungen wie Verstopfung, Blähungen und krampfartigen Beschwerden entgegenwirken können.

Erklärung für Tabellen: Besser Schlechter

Quellen

Hallberg L, Hulthen L. Prediction of dietary iron absorption: an algorithm for calculating absorption and bioavailability of dietary iron. American Journal of Clinical Nutrition. 71, 2000, S. 1147-1160.

Souci, Fachmann, Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2008.

Weitere Produktinformationen:
www.floradix.de

Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de

