

Nahrungsmittel Eisen: Warum das Metall wichtig ist

In der Industrie ist Eisen unverzichtbar – im Körper ebenfalls. Vier bis fünf Gramm des Spurenelements braucht unser Organismus. Eisen, ein Schwermetall, gilt als lebenswichtiger Rohstoff.

13.12.2012 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Es ist ein Schwermetall, ohne das es der Körper schwer hat. Eisen ist Motor, Bluttaxi und wichtigster Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin. Es transportiert Sauerstoff und damit Energie von der Lunge in den Körper. Eisentragende Enzyme wandeln Beta Carotin in Vitamin A um und bilden Kollagen, wodurch Zähne, Zahnfleisch und Muskeln gestärkt werden. Kurz: Ohne dieses Spurenelement funktioniert nichts.

Ohne Eisen drohen trockene Haut und Haarausfall

Im Vergleich zu anderen Spurenelementen benötigen wir recht viel dieses Mikronährstoffes. Ein Mann sollte täglich etwa zehn Milligramm, eine Frau vor der Menopause durchschnittlich 15 Milligramm Eisen zu sich nehmen. Nach der Menopause sinkt der Bedarf auf rund zehn Milligramm täglich. In der Schwangerschaft braucht der Körper bis zu 30 Milligramm, in der Stillzeit 20 Milligramm – eigentlich! Doch immer mehr Menschen leiden an Eisenmangel. Die Anzeichen: Erschöpfung sowie trockene, blasse Haut oder Haarausfall. Schwarzer Tee, Medikamente wie Kortison und die Pille oder eine entzündete Magenschleimhaut können die Aufnahme von Eisen stark behindern.

Essen Sie Fleisch, Spinat und Linsen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/169>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wie schafft man es, den Eisenbedarf des Körpers ausreichend zu decken? Eisenreiche Lebensmittel sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Haferflocken und Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen. Oder probieren Sie mal Hirse, Fenchel oder Mangold! Am besten kann der Körper Eisen allerdings aus tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch oder Eiern aufnehmen. Bei pflanzlichen Produkten hemmen so genannte vegetative Inhaltsstoffe wie Oxalsäure oder Phytate die Aufnahme. Die Verwertung aus pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich jedoch durch die Kombination mit Fleisch, Fisch oder Geflügel oder einem Vitamin C-haltigen Obst oder Gemüse wie rote Paprika oder Johannesbeersaft verbessern.

Fazit: Für Ihr Eisen-Konto im Körper: Essen Sie zweimal pro Woche fettarmes rotes Fleisch von Rind, Schwein oder Lamm und täglich Vollkornprodukte kombiniert mit frischem Obst oder Gemüse. Und mindestens zweimal wöchentlich Hülsenfrüchte.