

Eisen und Ernährung

Der Eisenbedarf – Referenzwerte und Fokusgruppen

Eisen hat zahlreiche Funktionen in unserem Körper: Es unterstützt die normale Bildung von roten Blutkörperchen, ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und übernimmt Aufgaben bei der zellulären Energiegewinnung.

Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann, muss dieses lebenswichtige Spurenelement in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) stuft die Eisenversorgung der deutschen Bevölkerung als gut ein. Kinder und Jugendliche, Senioren, Frauen sowie Sportler, Vegetarier und Veganer zählen zu den Personengruppen, bei denen der Status der Eisenversorgung im Blick behalten werden sollte.

Wie viel Eisen pro Tag?

Empfohlene Eisenzufuhr*		mg/Tag	
Alter			
Säuglinge bis 4 Monate		0,3 ^{a,b}	0,3 ^{a,b}
Säuglinge 4 bis unter 12 Monate		11	11
Kinder 1 bis unter 7 Jahre		7	7
Kinder 7 bis unter 10 Jahre		10	10
Kinder 10 bis unter 13 Jahre		14 ^c	14
Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre		16 ^d	11
Erwachsene 19 bis unter 25 Jahre		16 ^d	11
Erwachsene 25 bis unter 65 Jahre		Prämenop: 16 ^d Postmenop: 14	11
Erwachsene 65 Jahre und älter		14	11

Fokusgruppe		
Schwangere		27
Stillende		16 ^e

In der Schwangerschaft verändert sich der Eisenbedarf von 16 mg/Tag auf 27 mg/Tag. Das sich entwickelnde Baby bzw. die zusätzliche Blutbildung zur Durchblutung der Gebärmutter benötigt über den normalen Eisenbedarf hinaus etwa 1.000 mg Eisen während der gesamten Schwangerschaft, das von der Mutter bereitgestellt werden muss. Während der Stillzeit wird eine Eisenzufuhr von 16 mg/Tag empfohlen. Während der Postmenopase liegt der Eisenbedarf bei 14 mg/Tag.

* D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Ausgabe 2018

^a ausgenommen Unreifegeborene Ableitung: Stand 2023

^b Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert.

^c Bei frühzeitiger Menarche müssen menstruelle Eisenverluste ersetzt werden, wenn Menstruationsstärke und -zyklus bereits regelmäßig sind. Der physiologische Eisenbedarf entspricht in diesem Fall dem von prämenopausalen Frauen, wodurch sich eine empfohlene Zufuhr von 16 mg Eisen/Tag ergibt.

^d Bei Jugendlichen und Frauen, die nicht menstruieren (u. a. aufgrund der Verwendung von oralen Kontrazeptiva, die durchgängig ohne Pause eingenommen werden, frühere Perimenopause) wird basierend auf den Werten für Männer eine empfohlene Zufuhr von 11 mg Eisen/Tag angegeben. Für Schwangere und für Frauen nach einer Geburt gelten die jeweiligen Referenzwerte.

^e Diese Angabe gilt für stillende und nicht stillende Frauen nach der Geburt zum Ausgleich der Verluste während der Schwangerschaft und Geburt.

Auf die Quelle kommt es an



Ein aufgefüllter Eisenspeicher lässt sich durch eine ausgewogene Ernährung gut aufrechterhalten. Die Aufnahmemenge von Eisen ist je nach Lebensmittel unterschiedlich. Der Mensch kann Eisen aus tierischen Lebensmitteln (Häm-Eisen) besser verwerten als aus Obst und Gemüse (Nicht-Häm-Eisen). Denn pflanzliches Eisen liegt meistens fest gebunden und in dreiwertiger Form (Fe³⁺) vor. Damit der Körper es aufneh-

men kann, muss er es zunächst in eine lösliche Form überführen und zu zweiwertigem Eisen (Fe²⁺) reduzieren. Häm-Eisen in rotem Fleisch, Geflügel und Fisch liegt bereits als Fe²⁺ vor und wird zu über 20 % aufgenommen. Aus pflanzlichen Lebensmitteln beträgt die Aufnahmemenge etwa 5%. Der Rest wird ausgeschieden. Nach WHO-Angaben liegt die Aufnahme von Eisen aus einer Mischkost zwischen 10–15 %.

Eisengehalt ausgewählter Lebensmittel (Eisen in mg / 100 g Lebensmittel)



Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte

Schweinefleisch, mager	1,5
Rindfleisch, mager	2,1
Pute, Brust	1,0
Lammfleisch, Keule	2,5
Rind/Schwein-Hack	2,4
Leber, Schwein	17,0
Sardelle	4,9
Thunfisch	1,0
Seelachs	1,0
Miesmuschel, ausgelöst	4,2



Getreide, Getreideprodukte

Bulgur	4,5
Quinoa	8,0
Reis, Naturreis, gekocht	1,2
Vollkornnudeln, mit Ei, gekocht	0,5
Weizenvollkornmehl	5,0
Roggenvollkornmehl	3,7
Haferflocken	5,5
Cornflakes	2,0
Müsli, mit Nüssen	4,4



Gemüse, Hülsenfrüchte

Spinat	3,4
Mangold	2,7
Brokkoli	0,8
Zucchini	1,0
Tomaten	0,5
Karotten	0,4
Feldsalat	2,0
Erbsen, tiefgekühlt	1,5
Bohnen, weiß, Konserve	6,5
Linsen	8,0



Obst, Nüsse, Ölsaat

Aprikose, getrocknet	4,4
Feige, getrocknet	3,3
Himbeere	1,0
Kiwi	0,8
Sesamsamen	10,0
Pistazienkern, ohne Schale	7,3
Pinienkern	9,2
Leinsamen	8,2
Kürbiskern	4,9
Mandel, süß	4,1

Quelle: Heseker H. und Heseker B., Die Nährwerttabelle, 6. Aktualisierte Auflage (2019/2020), Umschau Zeitschriften Verlag

Fragen Sie bei Ihrer Ernährungsberatung/Ihrem Fachgeschäft nach weiteren Tipps. Unter www.rabenhorst.de sowie www.rotbaeckchen.de finden Sie viele hilfreiche Informationen zu Früchten und zu Inhaltsstoffen von Frucht- und Gemüsesäften.