



Eisen & Hämoglobin

Ernährungstipps für Blutspender

Das Element Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und für den Sauerstofftransport im Blut zuständig. Der Körper kann Eisen nicht von alleine bilden, sondern muss es mit der Nahrung aufnehmen. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Frauen täglich 15 mg und Männer täglich 10-12 mg Eisen aufnehmen.

FAKTEN

Nur 10-15 Prozent des mit der Nahrung zugeführten Eisens können vom Körper verwertet werden.

TIPPS für einen optimalen Hb-Wert

- » Das Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln kann der menschliche Körper am besten verwerten.
- » Milch und Milchprodukte enthalten nur wenig Eisen.
- » Vitamin C-reiche Lebensmittel in einer Mahlzeit verbessern die Eisenaufnahme ganz erheblich.
- » Kaffee, Tee, Milch und Kakao, Cola oder auch Rotwein hemmen die Eisenaufnahme. Auf diese Getränke sollte vor allem zu den Mahlzeiten möglichst verzichtet werden.
- » Vollkornprodukte sind relativ eisenreich und sollten nach Möglichkeit mit Vitamin C reichem Obst oder Gemüse kombiniert werden.



MEDIKAMENTE BEI EISENMANGEL

Bitte beachten Sie den Beipackzettel!

Einnahme am besten abends mit Vitamin C - reichen Säften.
Einige Eisenzubereitungen sind ungeeignet bei einer Allergie gegen Erdnüsse und/oder Soja-Eiweiß.

EISENREICHE LEBENSMITTEL (mg/100g)	
Tierische Lebensmittel	Eisen (mg/100 g)
Leberwurst	7,3
Rindfleisch	2,3
Schweinefleisch	1,7
Hähnchenfleisch	0,5
Pflanzliche Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
Hirse 9,0	7,3
Haferflocken 4,6	2,3
Vollkornreis	2,6
Cornflakes	2,0
Roggenvollkornbrot	3,3
Gemüse	Eisen (mg/100g)
Spinat	2,9
Feldsalat	1,9
Grünkohl	1,0
Paprika, Möhre, Kohlrabi	0,6
Sonstiges	Eisen (mg/100g)
Sesamsamen	10,0
Pistazien	7,3
Sonnenblumenkerne	6,3
Mandeln	4,1

VITAMIN C – REICHE LEBENSMITTEL Vitamin C	
Säfte	(mg/100g)
Orangensaft	44
Apfelsaft	1
Gemüse	(mg/100g)
Paprika	106
Petersilie	99
Brokkoli	70
Spinat	44
Feldsalat	34
Obst	(mg/100g)
Schwarze Johannisbeeren	175
Erdbeeren	62
Kiwi	60
Orange/ Zitrone	35
Feldsalat	34