

Eisen

Tagesbedarf:

- 10 mg für Männer
- 15 mg für Frauen
Frauen verlieren während der Menstruation bis zu 15 mg Eisen über das Blut

Erhöhter Bedarf:

- Schwangere: 30 mg
- Stillende: 20 mg

Bedeutung für den Menschen:

- Bildung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), damit wichtig für die Sauerstoffversorgung des Körpers
- aktiviert die Immunabwehr
- Bestandteil der Atmungskette (Zellstoffwechsel)
- Bestandteil von Enzymen

Mangelscheinungen:

- Blutarmut (Anämie)
- Müdigkeit, Schwäche, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit durch verminderte Sauerstoffversorgung des Bluts
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- spröde Haut, Mundwinkelrisse

Anmerkungen:

Zur Aufnahme von Eisen muß der Mensch über genügend Magensäure verfügen. Der gleichzeitige oder baldige Verzehr von sauren oder milchsauren Produkten (Joghurt, Dickmilch, eingelegte Gurken, Sauerkraut, Zitrusfrüchte) erleichtert die *Eisenresorption**.

Reiches Vorkommen:

9,0 mg Eisen in	100 g Hirse
7,5 mg	100 g Linsen
6,2 mg	100 g Bohnen, weiß
4,6 mg	100 g Haferflocken
4,1 mg	100 g Spinat
3,3 mg	100 g Roggenvollkornbrot
2,6 mg	100 g Rindfleisch
2,0 mg	100 g Feldsalat

*siehe Seite 101