

Tipps für eine optimale Eisenversorgung



Spende Blut . Fühl Dich gut.

BZD Gesellschaft für
Transfusionsmedizin Duisburg mbH



Das Element Eisen

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement im menschlichen Körper. Der gesamte Energiestoffwechsel ist von einem ausreichenden Eisenangebot abhängig. Eisen macht uns vital und leistungsfähig, fördert die Konzentration, hält Haut, Haare und Nägel gesund und stärkt die Abwehrkräfte.

Durch eine Blutspende gehen dem Körper rund 250 mg Eisen verloren. Da der Körper es nicht selbst produzieren kann, müssen wir Eisen mit der Nahrung aufnehmen. Bei normaler Lebensführung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Zufuhr von 10 bis 12 mg Eisen pro Tag. Regelmäßige Blutspender sollten nach einer Spende allerdings deutlich größere Mengen Eisen zu sich nehmen, um den Verlust auszugleichen.

Deshalb sollten Sie als Blutspender genau wissen, über welche Nahrungsmittel Sie Ihre Eisenreserven schnell wieder auffüllen können.

Übrigens ...

... wenn wir Sie wegen Eisenmangels nicht spenden lassen können, geben wir Ihnen kostenlos ein passendes Nahrungsergänzungsmittel mit nach Hause. So erholt sich Ihr Eisenwert schneller.



Unsere Tipps für eine optimale Eisenversorgung

Die beste Eisenquelle ist Fleisch, da der Körper das darin vorhandene Eisen besonders gut verwerten kann. Rindfleisch enthält deutlich mehr davon als Schweine- und Hühnerfleisch.

Bei den Gemüsen sind besonders **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen oder Erbsen zu empfehlen – aber auch viele andere **grüne Gemüse und Blattsalate** wie z.B. Rosenkohl, Grünkohl, Mangold und Feldsalat.

Getreide- und besonders Vollkornprodukte enthalten ebenfalls viel Eisen, allerdings nimmt der Körper es etwas schlechter auf als bei Fleisch oder Gemüse.

Mit **kleinen Tricks** lässt sich die Eisenversorgung zusätzlich verbessern: Trinken Sie zum Essen öfter mal ein Glas Orangensaft – denn Vitamin C unterstützt die Aufnahme des wichtigen Spurenelements. Und selbst vor dem Fernseher können Sie noch etwas für Ihre Eisenversorgung tun: Greifen Sie in Zukunft statt zur Chipstüte zu Nüssen und Trockenfrüchten!

Wer besonders auf seine Eisenversorgung achten will, sollte unmittelbar vor, während und nach den Mahlzeiten **bestimmte Lebensmittel vermeiden**. Dazu gehören z.B. Milch und Milchprodukte. Denn bestimmte Stoffe der Milch binden das Eisen, so dass es schlechter vom Körper aufgenommen werden kann. Das Gleiche gilt für Kaffee und schwarzen Tee.



Eisengehalt in Lebensmitteln

Fleisch | Wurst

	Eisengehalt pro 100 g
Schweineleber	22,1 mg
Kalbsleber	7,9 mg
Blutwurst	6,4 mg
Leberwurst	5,3 mg
Corned Beef	4,1 mg
Rindfleisch	3,2 mg
Schweinefleisch	3,0 mg
Geflügel	2,6 mg

Gemüse | Kräuter

Petersilie, getrocknet	97,8 mg
Minze, getrocknet	87,5 mg
Brennnessel, getrocknet	32,2 mg
Thymian, getrocknet	20,0 mg
Sojabohnen	8,6 mg
Spinat	4,1 mg
Schwarzwurzeln	3,3 mg
Fenchel	2,7 mg
Mangold	2,7 mg
Erbsen	1,9 mg
Frühlingszwiebeln	1,9 mg
Grünkohl	1,9 mg
Zuckerschoten	1,9 mg
Zucchini	1,5 mg
Rosenkohl	1,1 mg
Rotkohl	1,1 mg
Lauch	1,0 mg
Spitzkohl	1,0 mg
Rote Beete	0,9 mg
Petersilienwurzel	0,9 mg
Rettich	0,8 mg
Brokkoli	0,8 mg
Bohnen, grün	0,8 mg
Kürbis	0,8 mg
Spargel	0,7 mg
Chinakohl	0,6 mg
Blumenkohl	0,6 mg

Eisengehalt in Lebensmitteln

Salat

	Eisengehalt pro 100 g
Sauerrampfer	8,5 mg
Feldsalat	1,9 mg
Kopfsalat	1,8 mg
Rucola	1,5 mg
Friséesalat	1,4 mg
Endiviansalat	1,4 mg
Eichblattsalat	1,1 mg
Lollo Rosso	1,1 mg
Chicorée	1,1 mg
Eisbergsalat	1,1 mg
Römischer Salat	1,1 mg

Früchte | Kerne | Getreide

Kürbiskerne	11,2 mg
Hirse	9,0 mg
Leinsamen	8,2 mg
Sonnenblumenkerne	6,3 mg
Knäckebrot	4,7 mg
Haferflocken	4,6 mg
Haselnuss	3,8 mg
Vollkornbrot	3,3 mg
Holunderbeeren	1,6 mg
Johannisbeeren	1,2 mg
Brombeeren	1,0 mg
Himbeeren	0,7 mg
Stachelbeeren	0,6 mg
Quitten	0,6 mg
Heidelbeeren	0,5 mg
Mirabellen	0,5 mg
Nektarinen	0,5 mg
Aprikosen	0,4 mg
Erdbeeren	0,4 mg
Kirschen	0,4 mg
Pfirsiche	0,4 mg
Weintrauben	0,4 mg



BZD Blutspendezentrum Duisburg

Königstraße 53
47051 Duisburg
Tel.: 0203 - 300 950

BZG Blutspendezentrum Gelsenkirchen

Augustastraße 1 (im WEKA-Karree, Bahnhofstr.)
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 - 155 180

BZO Blutspendezentrum Oberhausen

Centroallee 271
(Neue Mitte, direkt am Parkhaus 6)
46047 Oberhausen
Tel.: 0208 - 823 110

BZW Blutspendezentrum Wuppertal

Erholungstraße 19
(gegenüber Porzellanhaus Sticher)
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 - 281 3980