

Nahrungsmittel mit Eisengehalt: So kann man als Veganer Eisen aufnehmen

Von Nicole am 31. Januar 2011 in Vegane Ernährung

Nahrungsmittel mit Eisengehalt sind nicht nur dann wichtig, wenn man schon unter einem Eisenmangel leidet, sondern gehören zu einer ausgewogenen Ernährung.

Fakt ist aber, dass Veganer und Vegetarier darauf achten müssen, genug Eisen aufzunehmen. Dass jedoch pflanzliche Ernährung verstärkt zu [Eisenmangel](#) führt ist ein wissenschaftlich widerlegter Mythos. Denn vor allem **Milch, Eier und Milchprodukte hemmen die Aufnahme von Eisen**. Vegetarier und Mischköstler sind von dieser verstärkten Eisenresorption also ebenfalls und manchmal deutlich mehr betroffen.

Und weil wir ja alle schön gesund bleiben wollen kommt hier nun die Liste der **eisenreichen Nahrungsmittel**, gefolgt von einer Liste der Nahrungsmittel, die die Aufnahme von Eisen fördern. Danach habe ich noch einmal einen Überblick über die Stoffe angehängt, die die Eisenresorption eher verhindern bzw. stark hemmen. Zu den Anzeichen und Symptomen eines Eisenmangels habe ich ja bereits einen Beitrag geschrieben.

Vegetarische und vegane Nahrungsmittel mit mittlerem und hohem Eisengehalt

- **Backwaren:** hier vor allem die Vollkornvarianten von Knäckebrötchen, Roggenbrot, Weizenvollkornbrot
- Salzstangen,
- unpolierter Reis
- Vollkornnudeln
- Vollkornmehle
- **Früchte:** Äpfel, Ananas, Aprikose, Bananen, sehr viel in Beerenobst (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), Kirschen

- **Nüsse:** Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln (sehr viel) und Walnüsse
- **Gemüse:** Artischocken, Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Erbsen, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Lauch, Paprika, Rosenkohl, Sojabohnen (sehr viel), Schnittlauch, Zucchini

Förderstoffe: gut für die Eisenaufnahme

- Vitamin C
- organische Säuren aus Früchten und wahrscheinlich auch Essigsäure und Milchsäure
- Fruchtzucker

Hemmstoffe: selten oder gar nicht aufnehmen, wenn Eisenmangel besteht

- Kaffee und schwarzer Tee enthalten Tannin, das die Aufnahme von Eisen ebenso stark hemmt, wie
- Phytinsäure (enthalten in nicht-fermentierten Vollkorn- und Hülsenfrüchten und deren Produkten)
- Kalzium
- Magnesium
- Phosphate (in Fleisch, Käse natürlich vorkommend, aber auch als Zusatzstoff in „Designer-Lebensmitteln“)
- Oxalsäure (enthalten in Kakao, Rhabarber und – was lange Zeit keiner glauben wollte - Spinat)
- Darüber hinaus gibt es Medikamente (v.a. Antazidum, ein Präparat für den Magen), die als Eisenhemmer gelten.

Täglicher Bedarf an Eisen

Als essentielles Spurenelement sollte ein Erwachsener täglich zwischen **10 und 20 mg**

Eisenaufnehmen. Quelle: <http://www.uniklinik->

[duesseldorf.de/img/ejbfile/Eisen.pdf?id=8043](http://www.uniklinik-duesseldorf.de/img/ejbfile/Eisen.pdf?id=8043)