Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Deckt eine Ernährung ohne Fleisch den Eisenbedarf?

Mon, 06/12/2023 - 11:07

Fleisch gilt als ausgezeichnete Eisenquelle – entsprechend groß sind nach wie vor die Zweifel, ob durch eine vegetarische oder vegane Ernährung der Eisenbedarf gedeckt werden kann.

Im Blut ist Eisen Bestandteil des Hämoglobins, des Farbstoffs in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Hämoglobin wird für den **Transport von Sauerstoff im Blut** benötigt. Eisen ist außerdem an der Immunabwehr, der Bildung von Hormonen und anderen Botenstoffen sowie der Energiegewinnung in den Zellen beteiligt. Wie andere Mineralstoffe und Vitamine auch, ist Eisen für den Menschen essenziell, also unentbehrlich, und muss mit der Nahrung zugeführt werden.

Symptome wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Abgeschlagenheit können auf eine zu geringe Eisenzufuhr hindeuten. **Ein Eisenmangel** wird als Anämie oder Blutarmut bezeichnet. Bei einer Anämie sind die Hämoglobinwerte im Blut erniedrigt.

Personen, die sich vegetarisch ernähren, verzichten auf Fleisch, Fisch und daraus gewonnene Produkte; Personen, die sich vegan ernähren, essen gar keine Produkte tierischen Ursprungs. **Studien**, unter anderem des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung, zeigen, dass auch bei einer Ernährung ohne Fleisch bzw. ohne tierische Lebensmittel der Eisenbedarf gedeckt wird – wenn die Ernährung vollwertig, vielseitig und abwechslungsreich ist und Lebensmittel geschickt kombiniert werden.

„**Gute pflanzliche Eisenquellen** sind Linsen und andere Hülsenfrüchte, Sesam, Mohn, Kürbiskerne und andere Samen und Nüsse sowie Vollkorngetreide und Pseudogetreide. Hier sind in erster Linie Hirse, Hafer(flocken), Quinoa und Amaranth zu nennen“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch bestimmte Gemüsearten wie Fenchel, Grünkohl, Feldsalat und Rucola sowie Trockenfrüchte wie getrocknete Marillen und Datteln tragen zur Eisenzufuhr bei.“

Doch hat **pflanzliches Eisen gegenüber tierischem Eisen** einen Nachteil: dieses so genannte Nicht-Hämeisen ist für den menschlichen Körper weniger gut verwertbar als das Hämeisen, welches in Fleisch und Fisch vorkommt. Wenn allerdings Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Gemüsepaprika, Kiwi, Zitrusfrüchte oder Orangensaft dazu kombiniert werden, wird Eisen aus pflanzlichen Quellen

besser aufgenommen. Auch fermentiertes Gemüse verbessert dank der enthaltenen Milchsäure die Eisenaufnahme. Zu beachten ist außerdem, dass Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte Phytinsäure enthalten. Diese Säure bindet Eisen und andere Mineralstoffe und reduziert so deren Verfügbarkeit. Mahlen und Schroten, Einweichen in Wasser, Keimen oder Sauerteigführung fördern jedoch den Abbau der Phytinsäure und verbessern dadurch die Verfügbarkeit von Eisen in diesen Lebensmitteln.

Vor allem für Frauen ist eine ausreichende Eisenzufuhr von Bedeutung. Zum Einen verlieren sie durch die Menstruation regelmäßig Blut, zum Anderen ist der Eisenbedarf während Schwangerschaft und Stillzeit erhöht.