

# Ohne Energie

Schlapp, müde, infektanfällig, vergesslich oder Restless Legs? Einer der Faktoren hierfür kann Eisenmangel sein – hilft **Spinat** tatsächlich?

**D**ass Frauen aufgrund ihrer monatlichen Blutung einen höheren Eisenbedarf haben als Männer, ist vielen Verbrauchern bewusst. Nicht nur als roter Blutfarbstoff spielt es eine zentrale Aufgabe im Körper. Mittlerweile sind sich zahlreiche Wissenschaftler darüber einig, dass das Spurenelement für gesunde Hirnfunktionen und auch bei degenerativen Hirnerkrankungen eine wichtige Rolle spielt. Wie und in welchem Umfang Eisen hier beteiligt ist, wird derzeit erforscht.

**Versorgung sicher gestellt?** Der tägliche Eisenbedarf liegt, laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE), bei 10 Milligramm für Männer und 10 bis 15 Milligramm bei Frauen. Für Schwangere und Stillenden sind Mengen von 20 bis 30 Milligramm sinnvoll. Doch ist ein Erwachsener hier zu Lande tatsächlich optimal versorgt? Kritisch kann es bei Vegetariern, Veganern, Essstörungen, Teenagern, Senioren und Menschen mit niedrigem Einkommen oder schlechtem, allgemeinem Gesundheitszustand sein. Wichtig ist eine adäquate Versorgung für Blutspender, Krebspatienten und Frauen mit sehr starker Blutung (Hypermenorrhoe), ebenso bei gastrointestinalen Blutverlusten. Wenn es um eine gesunde Ernährung oder das Thema Eisen geht, fragen Sie nach diesen Faktoren. Um auf Nummer sicher zu gehen, ist die Überprüfung des Eisenwertes (Feritin = Speichereisen; Eisen im Serum genügt nicht!) mittels Blutabnahme beim Hausarzt empfehlenswert.

**Ursachen und Anzeichen** Ganz gleich ob Teenie, Erwachsener oder älterer Mensch, der Check dieses Wertes lohnt sich, um Mangelkrankungen vorzubeugen. Eine Blutarmut (Anämie) tritt gehäuft bei älteren Menschen (15 bis 25 Prozent), insbesondere in Krankenhäusern und Pflegeheimen auf. Bei chronischen Erkrankungen, wie Arthritis, einer Entzündung oder Krebs, ist die Eisenaufnahme aus dem Darm gehemmt. Auch eine chronische Herzinsuffizienz, Blutverluste und Mangelernährung sind Ursachen. Faktoren wie Kau- und Schluckprobleme, Einsamkeit, Depressionen und Verwirrtheit schlagen vielen Menschen sprichwörtlich auf den Magen. Sie essen weniger und geraten in die Spirale der Unterversorgung.

Typische Symptome eines Eisenmangels sind Müdigkeit, herabgesetzte körperliche Leistungsfähigkeit, ein schlechtes Immunsystem und Schlafstörungen. Auch Schäden an Haaren und Nägeln, Haarausfall, das Restless Legs Syndrom bis hin zu Vergesslichkeit, depressiver Verstimmung und einer schlechten Thermoregulation (Kältegefühl, aufsteigende Hitze), können auf das Konto eines Mangels verbucht werden.

**Therapie** Auf Popeyes Spuren zu wandern und täglich Spinat zu essen, ist leider der falsche Weg. Auch wenn das Gerücht vom eisenreichen Gemüse heute immer noch lebendig ist: Die grünrn Blätter sind tatsächlich nur minimal eisenreicher als beispielsweise Schwarzwurzeln oder Brennnesseln. Erschwerend kommt hinzu, dass Eisen aus pflanzlichen

Lebensmitteln vom Körper schlechter resorbiert wird als aus rotem Fleisch. Empfehlen Sie Ihren Kunden daher, pflanzliche Lebensmittel mit etwas Vitamin C zu essen, zum Beispiel Kartoffeln. Sie werden aufgrund ihres Vitamin C-Gehaltes als „Zitronen des Nordens“ bezeichnet. Einen Spritzer Zitronensaft ins Gemüse geben oder ein Stück Obst wie Zitrusfrüchte, Kiwi, Beeren sowie ein Glas Orangensaft zum Essen genießen. Fermentierte Gemüse wie Sauerkraut und bestimmte Sojasaucen, erfüllen diesen Zweck. Wenn Sie ein Eisenpräparat abgeben, gilt: Immer getrennt von Tee, Kaffee, Kakao, Rotwein, Milch, Milchprodukten und Käse einnehmen. Sonst wird die Eisenresorption im Körper gehemmt. Falls die Aufnahme auf nüchternen Magen zu Übelkeit führt, am besten zur Mahlzeit einnehmen. ■

Kirsten Metternich, Journalistin

