

Thema: Eisen und Ernährung - Lebensmittel kombinieren

Welche Lebensmittel womit kombinieren?



Eisen liegt in unseren Nahrungsmitteln in zwei Formen vor. Pflanzliches Eisen wird in dreiwertiger (Fe^{3+}) und tierisches Eisen in zweiwertiger (Fe^{2+}) Form von der Darmzelle aufgenommen.

Der Körper kann jedoch das Eisen aus Pflanzen nur in geringen Mengen aufnehmen, während das im Fleisch enthaltene Eisen für den Körper gut verfügbar ist.

Deshalb entwickeln vor allem Menschen, die sich sehr streng vegetarisch ernähren, früher oder später einen Eisenmangel.

Sie nehmen über die pflanzlichen Lebensmittel zwar meist ausreichend Eisen mit der Nahrung auf, durch die schlechtere Verwertbarkeit des zweiwertigen Eisens passiert jedoch nur ein geringer Teil davon den Darm ins Blut. Seltener trifft es auch Ovo-Lacto-Vegetarier, die ihren Eisenbedarf hauptsächlich über den Verzehr von Eiern und Milchprodukten decken können.

Die Eisenverwertung wird außerdem durch bestimmte Nahrungsbestandteile wie Ballaststoffe, Kalzium und Tannine behindert. Deshalb spielt die richtige Zusammensetzung der Mahlzeit für die Eisenaufnahme eine entscheidende Rolle. Besonders bei einer vegetarischen Ernährung muss einiges beachtet werden.

Nahrungsbestandteile, die die Eisenaufnahme behindern

Inhaltsstoff	Lebensmittel
Ballaststoffe	Vollkornprodukte, z.B. Kleie
Kalzium	Milch und Milchprodukte
Karbonate	Kommen überall in der Natur vor
Oxalsäure	Spinat, Mangold, Rhabarber, Cola
Phytate	Getreide, Sojabohnen
Proteinmangel in der Nahrung	Zu geringer Anteil an Fleisch oder Fisch
Phosphate	Sojabohnen, Cola
Tannine	Tee, Kaffee

Quelle: Kasper 1991, www.lebensmittellexikon.de

Lebensmittel, die reich an diesen Stoffen sind, sollten deshalb im Sinne einer guten Eisenverwertung nicht mit eisenhaltigen Lebensmitteln kombiniert werden.

Ballaststoffe sind insbesondere in Getreideprodukten (z. B. Vollkornbrot) und Gemüse enthalten. Tannine kommen in Tee und Kaffee vor, Kalzium in Milch und Milchprodukten. Diese Lebensmittel sind vor allem Bestandteil des Frühstücks. Isst man zum Beispiel eine Scheibe Brot oder Müsli mit Milch am Morgen und trinkt dazu eine Tasse Kaffee oder Tee, sollte man dann keine eisenhaltigen Lebensmittel wie Wurst oder Schinken zu sich nehmen. Denn dann kann nur sehr wenig des enthaltenen Eisens vom Körper aufgenommen werden. Verzehrt man zum Mittagessen eisenreiche Kost, zum Beispiel ein Fleischgericht, sollte man dazu nicht Milch, Kaffee oder Tee trinken, sondern lieber ein Glas Orangensaft. Der Saft enthält Vitamin C, das die Aufnahme von Eisen erhöht. **Auch verschiedene Gemüse wie Kartoffeln, Paprika, Rosenkohl und Sauerkraut sind reich an Vitamin C und verbessern deshalb die Eisenaufnahme.**

Spinat oder Mangold sollten nicht gleichzeitig mit Fleisch verzehrt werden.

Diese Gemüse enthalten Oxalsäure. Sie bildet mit Eisen einen unlöslichen Komplex, sodass das Spurenelement für den Körper dann nicht mehr zur Verfügung steht. Auch Rhabarber-Kompott zum Nachtisch ist deshalb nicht zu empfehlen. Spinat wird häufig mit dem „Blubb“, verfeinert. Auf Milch oder Sahne im Gemüse sollte man aber lieber verzichten, denn das enthaltene Kalzium bindet das Eisen. Auch Desserts mit Milch sollten deshalb erst ungefähr 1–2 Stunden nach der Mahlzeit verzehrt werden. Ebenso verzichtet man besser auf den Verdauungskaffee oder -tee, weil die Tannine mit Eisen einen Komplex eingehen. Besser man trinkt ihn erst eine Stunde später.

Auch zu wenig Eiweiß wirkt sich negativ auf die Eisenausnutzung aus, darum sollte man ausreichend davon über den Tag verteilt aufnehmen.

Phytate – beispielsweise in Sojabohnen enthalten – vermindern die Eisenverwertung. Gerade Vegetarier sollten Sojaprodukte deshalb nicht mit eisenreichem Gemüse kombinieren. Besser eignen sich Linsen oder Sauerkraut aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes.

Sojabohnen, die eigentlich einen hohen Eisengehalt haben, enthalten außerdem viel Phosphat, das ebenfalls die Eisenaufnahme erschwert. Auch Reis enthält Phytat, das die Aufnahme von Eisen aus dem Darm behindert. Deshalb ist gerade in den Entwicklungsländern, wo Reis in vielen Fällen das Hauptnahrungsmittel ist, ein hoher Prozentsatz der Bevölkerung von einem Eisenmangel betroffen.

Und noch ein paar Ernährungstipps:

Eine Rinderroulade verspeist man am besten mit Kartoffeln und Sauerkraut oder Erbsen. Ideale Nachspeise ist ein Obstsalat aus Apfel, Banane, Kiwi und Weintrauben mit einem Spritzer Zitrone oder auch ein Glas Orangensaft. Vegetarier sollten insbesondere Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Haselnüsse etc.) sowie Gemüsesorten wie Schwarzwurzeln, Fenchel, Erbsen oder Feldsalat verzehren, um ihre Eisenzufuhr zu decken.

Hier finden Sie noch zwei Beispiele für eine ausgewogene, eisenreiche Ernährung

einmal mit

Tagesplan 2000 kcal

Frühstück	Vollkornbrötchen – gesund und bunt belegt 1 Glas Milch
Zwischenmahlzeit	Fitness Müsli Früchtetee
Mittagessen	Rindfleisch (Hüfte) mit Ofenkartoffeln und Gemüse 1 Glas Apfelschorle (200 ml) Nachtisch: Obstsalat
Zwischenmahlzeit	Fruchtiger Buttermilch-Shake
Abendessen	Bohnen-Tomaten-Salat mit Brot

Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Mineralwasser über den Tag verteilt!

und **einmal ohne Fleisch**

Tagesplan für Vegetarier (2000 kcal)

Frühstück	Guten-Morgen-Müsli Früchtetee
Zwischenmahlzeit	Gurken-Kresse-Brot 1 Glas Orangensaft
Mittagessen	Gemüse-Reis-Pfanne Nachtisch: Apfelmus
Zwischenmahlzeit	Fruchtiger Buttermilch-Shake
Abendessen	Bulgur-Salat mit Brot

Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Mineralwasser über den Tag verteilt!