

Thema: Eisenmangel - Eisen und Ernährung



Der Mythos vom eisenreichen Spinat

Wie er genau entstanden ist, ist heute nicht mehr eindeutig nachzuvollziehen.

Zwei Versionen halten sich jedoch dauerhaft. Die einen sagen, es handle sich um einen schlichten Tippfehler. Ein Lebensmittelanalytiker bzw. seine Sekretärin soll bei der Untersuchung von Spinat das Komma versehentlich um eine Stelle nach rechts gerückt haben. Andere wiederum sagen, die Legende entstand 1890, als der Physiologe Gustav von Bunge die erste Laboranalyse von Spinat durchführte. Der von ihm ermittelte Eisengehalt in 100 g getrocknetem Spinat betrug 35 mg. Frischer Spinat, der zu einem hohen Anteil aus Wasser besteht, enthält dagegen nur 3,5 mg Eisen pro 100 g – mehr als zehnmal weniger als die getrocknete Variante. Diese Tatsache geriet jedoch schnell in Vergessenheit, sodass sich der Mythos vom eisenreichen Spinat bis heute hartnäckig hält.

Und damit nicht genug: Das im Spinat enthaltene Eisen ist für den menschlichen Darm auch noch schlecht verwertbar. Um etwas mehr Eisen aufzunehmen, müssten wir dazu ein Glas Orangensaft trinken. Denn das enthaltene Vitamin C erleichtert dem Körper die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln. Trotzdem ist Spinat aufgrund seines hohen Vitamin-, Eiweiß- und Mineralstoffgehaltes sehr gesund.

Die Top-Ten der Eisenlieferanten:

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Schweineleber	22,1
Hühnereigelb	7,2
Rinderleber	7,1
Linsen	6,9
Pfifferlinge	6,5
Blutwurst	6,1
Weißer Bohnen	6,0
Hirse	5,9
Erbsen	5,0
Haferflocken	4,6

Version: 1
freigegeben am: 29.01.2015
durch: Dr. med. Bock

Spitzenreiter in Sachen Eisengehalt ist die **Schweineleber:**

Sie enthält sechsmal mehr Eisen als Spinat. Zu den guten Eisenlieferanten gehören **Fleisch, Innereien** wie Leber oder Nieren, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Petersilie und Getreide.

Die größte Menge an Eisen nehmen wir über das Brot auf, gefolgt von alkoholfreien Getränken.¹⁾

Bei Männern sind Fleisch- und Wurstwaren der drittgrößte Eisenlieferant. Bei Frauen schließen sich Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte, Obst, Fleisch- und Wurstwaren an.

weitere Nahrungsmittel:

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)		Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Fleisch			Obst	
Schweineleber	22,1		Erdbeeren	0,9
Schweinefleisch	2,5		Johannisbeeren	1,3
Rinderleber	7,1		schwarz Himbeere	1,0
Blutwurst	6,1		Getreide und Getreideprodukte	
Leberwurst	5,2		Hirse	5,9
Rindfleisch	2,9		Haferflocken	4,6
Kalbfleisch (Schnitzel)	2,2		Roggenbrot	3,3
Putenfleisch	3,0		Reis (Vollkorn)	2,6
Hähnchenkeule	1,4		Gemüse	
Fisch			Linsen 6,9	6,9
Lachs	0,7		Weißer Bohnen	6,0
Thunfisch	1,2		Erbsen	5,0
Sonstiges			Spinat	3,5
Hühnereigelb	7,2		Fenchel	2,5
Pfifferlinge	6,5		Feldsalat	1,9
Sonnenblumenkerne	6		Möhren	1,7
Aprikosen, getrocknet	4,4		Rote Beete	0,8
Haselnüsse	4		Petersilie	3,3
			Wirsing	1,0

Quelle:
 Kleine Nährwert-Tabelle, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Eisen kann man ruhig kochen

Mineralstoffe, wie Eisen, kommen überwiegend als Salze in der Natur vor. Sie werden nicht – wie Vitamine – durch Hitze (Kochen), Sauerstoff (Lagerung) und Licht (Lagerung) zerstört. Der Eisengehalt von Lebensmitteln hängt auch vom Eisengehalt im Boden (bei Gemüse, Getreide, etc.) und des Futters (bei tierischen Lebensmitteln) ab. Und: Die Menge des aufgenommenen Eisens hängt mit der Energiezufuhr (Kalorienmenge) zusammen. Ein Beispiel: In westlichen Ländern werden ungefähr 6 mg Eisen pro 1000 kcal verzehrt.

1) Nationale Verzehrsstudie II, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008