

Wussten Sie schon?

Diese 7 Mahlzeiten versorgen Sie mit Eisen

Eisen ist nicht gleich Eisen. Es gibt Unterschiede zwischen dem Eisen in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Dazu kommt, dass bestimmte Nährstoffe die Eisenaufnahme verbessern oder verschlechtern können.

Generell gilt: Wer viel Fleisch isst, hat meistens genug Eisen – manchmal sogar zu viel! Wenn sie mehr auf pflanzliche Kost setzen oder sich sogar vegetarisch oder vegan ernähren, lohnt es sich besonders, auf die Zusammenstellung Ihrer Eisenquellen zu achten. Am meisten hilft es, Ihre pflanzlichen Eisenquellen mit Vitamin C zu kombinieren, um die Wirkung zu verbessern.

Fleisch und Innereien. Alle Arten von Fleisch und Fisch enthalten Eisen. Besonders viel davon steckt in Leber. Da tierisches Eisen vom Körper gut aufgenommen wird, ist es auch nicht so wichtig, mit welchen anderen Lebensmitteln Sie das Fleisch essen.

Meeresfrüchte. Miesmuscheln und Austern sind ebenfalls gute tierische Eisenquellen. Auch hier können Sie frei kombinieren. Für noch mehr Eisen bietet sich zum Beispiel Vollkornpasta mit Meeresfrüchten an, da in Vollkornpasta ebenfalls viel Eisen enthalten ist .

Vollkornbrot + Gemüse. Brot aus dem vollen Korn, am besten aus Roggen, ist eine gute Eisenquelle. Um die Eisenaufnahme zu verbessern, kombinieren Sie Ihre Brotzeit mit Vitamin-C-haltigem Gemüse, zum Beispiel mit Tomaten und Paprika.

Hummus. Die orientalische Spezialität besteht aus pürierten Kichererbsen, die sehr eisenhaltig sind. Wird Hummus traditionell mit Zitronensaft zubereitet, enthält er bereits von sich aus Vitamin C. Sie können Hummus besonders gut mit anderen Eisenquellen wie Vollkornbrot kombinieren und Vitamin-C-reiches Gemüse wie Paprika darin dippen.

Linsencurry. Auch andere Hülsenfrüchte liefern Ihnen reichlich Eisen, allen voran Linsen. Bereiten Sie ein Eisen lieferndes Curry mit roten Linsen und Gemüse zu, dazu Vollkornreis.

Salat mit Quinoa. Das Pseudogetreide Quinoa ist ein eisenhaltiger Sattmacher, der gut in vitaminreiche Salate passt. Bonuspunkte gibt es für Spinatblätter im Salat, denn auch in denen steckt Eisen.

Gesundes Müsli – ohne Kuhmilch. Haferflocken und Vollkorn-Cerealien sind pflanzliche Eisenquellen – am besten kombiniert mit Vitamin-C-reichen Früchten wie Beeren, Äpfeln oder Birnen. Aber aufgepasst! Milchprodukte enthalten Calcium, das die Eisenaufnahme stören kann. Probieren Sie also einmal Soja- oder Haferdrink oder andere pflanzliche Milchalternativen in Ihrem Müsli.

Quellen: Richard Hurrell, Ines Egli, Iron bioavailability and dietary reference values, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 91, Issue 5, May 2010, Pages 1461S–1467S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28674F>