

Eisen in der Ernährung

Vielen Vegetariern wird immer wieder gesagt, sie sollten Fleisch essen oder wenigstens Eisenpräparate einnehmen, damit sie ihren Eisenbedarf decken könnten. Einige Menschen lassen sich dadurch sogar von der gesünderen, vegetarischen Ernährungsweise abbringen. Wie steht die Wissenschaft zu dieser weit verbreiteten Meinung?

Bei der Vegetarier-Studie des Bundesgesundheitsamtes Berlin stellte man Folgendes fest: *«Unsere Untersuchungen ergaben niedrigere Eisen- und Hämoglobinwerte bei weiblichen Vegetariern. Klinisch verwertbare Folgerungen konnten daraus jedoch nicht gezogen werden. Zudem tritt in letzter Zeit eine andere Bewertung des sogenannten Eisenmangels in den Vordergrund. Es gibt sogar Wissenschaftler, die niedrigeres Serum Eisen für gesundheitlich vorteilhaft halten.»*¹ Die Empfehlung von Eisenpräparaten wird damit sehr fraglich.

Die Berliner Studie ist nicht die einzige, die über dieses Thema gemacht wurde. Alle seriös durchgeführten Studien kommen zu einem ähnlichen Ergebnis (die Studien, die von der Fleisch- oder Milchindustrie bezahlt wurden, kommen selbstverständlich zu einem anderen Resultat als die unabhängigen Studien!).

Aus der Arbeit des Instituts für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Giessen kann man entnehmen: *«Eisenwerte von Vegetariern liegen durchschnittlich im unteren Normbereich. Da die Standardwerte auf Messungen mit fleisshessenden Personen beruhen, wird derzeit diskutiert, ob diese für alle Menschen verbindlich sind. Die Diskussion wird durch die Feststellung belebt, dass Eisenwerte im unteren Normbereich einen gewissen Schutz gegen Infektionskrankheiten und Herzinfarkt bieten.»*² Einige Studien gehen sogar noch weiter und sehen einen Zusammenhang zwischen vielen Zivilisationskrankheiten und zuviel Eisen. Dies gilt insbesondere für die Alzheimerkrankheit, da dabei ein abnorm hoher Eisengehalt im Gehirn feststellbar ist.³

«Eisen ist dauerhaft, doch eines Tages wird es verrosten. Einige verbreitete Ansichten über die Vorteile des Eisens in der Ernährung werden in naher Zukunft dasselbe Schicksal erleiden. Auch sie werden bald einmal zum alten Eisen gehören.»

Felix Kieffer, Spurenelement-Fachmann

Bei einer einseitigen Ernährung (egal ob mit oder ohne Fleisch) wird man immer einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel erleiden. Die beste Vorsorge bietet eine ausgewogene (vegetarische) Vollwerternährung mit einem hohen Anteil an frischer (biologischer) Rohkost. Sehr wichtig ist auch, das Kleinkind lang zu stillen und auf keinen Fall die Muttermilch durch Kuhmilch zu ersetzen, da sie die Eisenabsorption (=Eisenaufnahme) des Kindes verringert (dies kann auch durch eine Anreicherung der Kuhmilch mit Eisen nicht ausgeglichen werden).⁴

Eine sich herkömmlich ernährende Person nimmt nur ca. 25-30 % ihres Eisens über tierische Nahrungsmittel auf (Fleisch, Fisch, Eier, Milch ...).⁵ Das heisst, dass auch Fleischesser den grössten Teil ihres Eisens aus pflanzlichen Nahrungsmitteln beziehen. Dass Fleisch das einzige Nahrungsmittel mit Eisen ist, muss deshalb als «Mythos» der Fleischindustrie angesehen werden. Hingegen trifft es zu, dass Fleisch Eisen in so hoher Konzentration enthält, dass der menschliche Körper mangels effizienter Ausscheidungsmöglichkeiten (wie dies bei den anderen Spurenelementen z.B. durch den Urin der Fall ist) dadurch stark belastet wird.⁶ Die einzigen Nahrungsmittel, die praktisch kein Eisen enthalten, sind Milch(-produkte), Zucker, Fette und industriell verarbeitete Nahrungsmittel!⁷ Nebst all diesen theoretischen Begründungen sollte man jedoch auch in Erwägung ziehen, dass Vegetarier/-innen, die sich ihr ganzes Leben lang ausgewogen vegetarisch ernährt ha-

ben, kaum je Symptome einer Eisenunterversorgung bekommen. Ihr Körper scheint sogar das Eisen aus der Nahrung besser aufnehmen zu können als derjenige von Fleischessern. Falls jemand dennoch unter Eisenmangel (Anämie) leiden sollte (z.B. durch hohen Blutverlust bei einem Unfall), ist dies noch lange kein Grund, tierische Produkte zu konsumieren. Statt dessen sollten lieber folgende Produkte vermieden werden, da sie die Eisenaufnahme des Körpers hemmen: Rotwein, Schwarztee, Kaffee, Kakao (egal ob als Getränk oder in der Schokolade), Knoblauch, Zwiebeln und Milch. Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-C Gehalt sollten hingegen öfters konsumiert werden, da das Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert (am besten in Kombination mit eisenreichen Lebensmitteln). Dadurch kann die Eisenaufnahme bis zum Faktor sieben erhöht werden.⁸ Zu nebenstehender Tabelle ist deshalb zu erwähnen, dass die isolierte Betrachtung eines einzel-

nen Stoffes in Nahrungsmitteln auch beim Eisen keine absolute Aussagekraft besitzt, da die Begleitstoffe (Oxalsäure, Tannin, Phytinsäure ...) wesentlich die Verfügbarkeit des Eisens beeinträchtigen können. Deshalb ist z.B. Sauerkraut trotz seines mittelmässigen Eisengehaltes von 0,6 mg/100g ein guter Eisenspender, da die Resorptionsrate des Körpers hier sehr gross ist. Hingegen ist die Eisenaufnahme bei Milch durch den Kalzium- und Phosphatgehalt stark beeinträchtigt und sollte deshalb erst recht stark eingeschränkt werden, falls man unter Eisenmangel leidet.

Eisengehalt einiger Nahrungsmittel

	(mg/100g)		(mg/100g)
Brennessel	41,0	Pfifferling	6,5
Schweinsleber	22,1	Hafer	5,8
Bierhefe (getrocknet)	17,5	Leberwurst	5,4
Ingwer	17,0	Mandeln	4,7
Sesamsamen	10,0	Haselnuss	3,8
Sojamehl	10,0	Weizen	3,3
Hirse	9,0	Kalbsschnitzel	3,0
Roggenkeime	9,0	Reis	2,6
Sojabohnen	8,6	Schweinschnitzel	2,3
Sauerampfer, roh	8,5	Brathuhn	1,8
Petersilienblatt, roh	8,0	Cervelatwurst	1,7
Weizenkeime	7,5	Mais	1,5
Pistazienkerne	7,3	Hühnerrei	1,4
Sonnenblumenkerne	7,0	Bachforelle	0,7
Linsen	6,9	Chinakohl, roh	0,6
Kichererbsen	6,5	Milch, alle Arten	<0,1

Quelle: Die grosse GU Vitamin und Mineralstoff Tabelle



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), CH-9315 Neukirch-Egnach
 E-Mail: svv@vegetarismus.ch – Internet: <http://vegetarismus.ch>
 Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:
 Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



¹ Von Prof. Dr. H. Rottka, Berlin. Siehe dazu auch: Dr. med. Neal D. Barnard: *Eisen-Überangebot*, im «Vegi-Info» 1996/2 und im «Fit fürs Leben» 1996/3
² C. Leitzmann und P. Michel: *Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht*, Akt. Ernährungsmedizin 18 (1993), S. 6.
³ Kieffer, Felix: *Wie Eisen und andere Spurenelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrungen*, 1993; nach einem Vortrag, gehalten zur 104. Jahresversammlung der Schweiz. Gesellschaft für Lebensmittel- und Umweltchemie vom 11. September 1992 in Les Diablerets.
⁴ John Robbins: *Diet for a new America*, 1987, Stillpoint Publishing, ISBN 0-913299-54-5, Seite 164.
⁵ H. Rottka und W. Thefeld: *Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise*, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Akt. Ernährungsmedizin 9 (1984), S. 210f. Und: *Berliner Vegetarier-Studie: Zweite Mitteilung, Antropometrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern*, Aktuelle Ernährungsmedizin 14 (1989), S. 32–39.
⁶ Kieffer, Felix, 1993.
⁷ John Robbins, Seite 299.
⁸ Leitzmann, Claus; Hahn, A.: *Vegetarische Ernährung*, 1996, Ulmer-Verlag, ISBN 3-8001-2688-5, Seite 221.