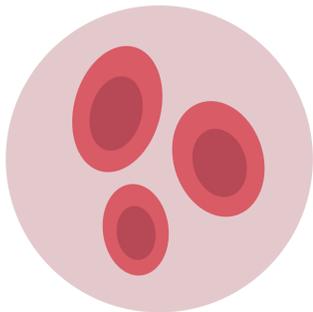


## Funktionen



**Baustoff von roten Blutkörperchen**

Sauerstofftransport

Energiestoffwechsel

## Empfohlene Zufuhr<sup>1</sup>

10 mg/Tag

Männer

15 mg/Tag

Frauen

## Eisenmangel im Sport

### Mögliche Symptome bei Eisenmangel:<sup>2</sup>

- Konzentrationsschwäche
- körperliche Schwäche, frühzeitige Ermüdung
- gestörte Wärme-/Kältereulation
- Herzrhythmusstörung, schneller Herzschlag



### Erhöhtes Risiko für Eisenmangel bei:<sup>3</sup>

- Sportler\*innen im Wachstumsalter
- Sportlerinnen mit Menstruationsblutungen
- Sportler\*innen mit sehr niedriger Energiezufuhr
- Extremsportler\*innen (Verluste über Schweiß & Urin)

## Eisenreiche Lebensmittel

Ausgewählte Lebensmittel & Eisengehalte in mg pro 100 g<sup>4</sup>



Fleisch



Hülsenfrüchte & daraus hergestellte Produkte



Getreide



Gemüse



Nüsse & Saaten

Schweineleber: 17,3  
Rind\*: 1,9-2,4  
Schwein\*: 1,1-1,8  
Huhn\*: 0,6-1,8

Kichererbsen: 2,2  
Linsen (roh): 7,5  
Tofu: 2,8

Hirse (roh): 9  
Haferflocken: 4,4  
Vollkornreis (roh): 3,2

Spinat: 3,4  
Mangold: 2,7

Sesam: 10  
Leinsamen: 6,8  
Cashewnuss: 4,1

\*je nach Teilstück

## So deckst du deinen Tagesbedarf

### Frühstück:

70 g Haferflocken  
+ 10 g Leinsamen



### Snack:

20 g Cashewnüsse



### Mittagessen:

70 g Vollkornreis\*  
+ 150 g Spinat



\*Menge im ungekochten Zustand

### Abendessen:

150 g Kichererbsen  
(z.B. im Salat)



= 15 mg Eisen

## Tipps für die Eisenzufuhr

Die Kombination von Lebensmitteln beeinflusst die Aufnahme:<sup>2</sup>



Vitamin C

unterstützt die Eisenaufnahme



Kaffee, Schwarztee

hemmt die Eisenaufnahme

## Referenzen

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2018). D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe.
- [2] Biesalski, H. K. (2016). Vitamine und Minerale. Indikation, Diagnostik, Therapie. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
- [3] Thomas DT, Erdman KA, Burke LM (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc 48: 543-568.
- [4] Bundeslebensmittelschlüssel. Online in Internet: URL: <https://www.blsdb.de/>.

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)