

RATGEBER  
Ihre  
Ernährung



Dr. oec. troph. Markus Keller

# PFLANZLICH GUT VERSORGT

*Dr. Keller erklärt, wie wir unseren Bedarf an dem wichtigen Nährstoff Eisen auch ohne Fleisch ausreichend decken können.*

Um unseren Eisenbedarf zu decken, müssen wir Fleisch essen« – das ist noch immer eine verbreitete Meinung. Viele Studien, auch unsere eigenen wie die »VeChi-Youth-Studie«, zeigen jedoch, dass die Eisenversorgung bei einer vollwertigen und abwechslungsreichen pflanzenbasierten Ernährung problemlos sichergestellt werden kann.

Eisen ist als Bestandteil des Hämoglobins (Hb), des »roten Blutfarbstoffs«, wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Es wird außerdem für die Energiegewinnung in der Zelle benötigt, ist beteiligt an der Immunabwehr sowie der Synthese von Hormonen und Neurotransmittern. Da Eisen ein essenzieller Nährstoff ist, müssen wir ihn über die Nahrung zuführen. Bei einer unzureichenden Zufuhr können Symptome wie Erschöpfung, Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit und eine allgemeine Abgeschlagenheit auftreten. Ein klinischer Eisenmangel, die Anämie oder Blutarmut, tritt bei erniedrigten Hb-Werten auf. Typische Symptome sind Blässe von Haut und Schleimhäuten sowie ein erheblicher Leistungsabfall. Vor allem Frauen sollten aufgrund der Blutverluste während der Menstruation auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten – das gilt übrigens für Fleischesserinnen und Vegetarierinnen gleichermaßen.

Die wichtigsten pflanzlichen Eisenquellen sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte (v.a. Linsen), Nüsse und Ölsamen (z. B. Kürbiskerne). Auch Gemüsearten wie Portulak, Fenchel, Feldsalat, Rucola und Grünkohl sowie Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen und Pfirsiche liefern Eisen. Da sie diese Lebensmittelgruppen häufig verzehren, haben Veganerinnen und Veganer in den Studien meist sogar die höchste Eisenzufuhr, also auch mehr als die »Fleischfreunde«. Aber: In Fleisch und Fisch liegt Eisen hauptsächlich als Hämeisen vor, das für unseren Körper besser verwertbar ist als das Nicht-

Hämeisen in Pflanzen. Um die Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen zu erhöhen, gibt es ein paar einfache Tipps. Durch die Kombination von eisenreichen pflanzlichen mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln – beispielsweise Vollkornreis mit Paprikagemüse oder Haferflockenmüsli mit Orangensaft – lässt sich die Bioverfügbarkeit deutlich erhöhen. Übrigens enthalten Haferflocken pro 100 Gramm etwa dreimal so viel Eisen wie ein Schweineschnitzel. Um die Aufnahme von pflanzlichem Eisen im Darm weiter zu verbessern, empfiehlt es sich, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte vor dem Verzehr einzuweichen. Dadurch werden die enthaltenen Phytate abgebaut, die Eisen in den Samen binden. Auch die Sauerteiggärung wie bei einem traditionellen Roggenvollkornbrot verbessert die Eisenverfügbarkeit. Diese Tipps sind auch besonders interessant für Schwangere, denn sie haben einen deutlich erhöhten Eisenbedarf. In der nächsten Ausgabe der natürlich erfahren Sie, worauf Veganerinnen in der Schwangerschaft außerdem achten sollten.

VITA

Dr. oec. troph. Markus Keller

Der Ernährungswissenschaftler leitet das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) in Gießen.



## Gesunde Ernährung & Nachhaltigkeit

**Markus Keller wurde 2018 zum weltweit ersten Professor für vegane Ernährung berufen, aktuell ist er Lehrbeauftragter an der Wilhelm Büchner Hochschule. Seine Forschungs- und Beratungsprojekte haben die Schwerpunkte vegetarische/vegane und nachhaltige Ernährung. Bekannt ist Keller auch als Autor. Gemeinsam mit Prof. Claus Leitzmann verfasste er das Standardwerk »Vegetarische und vegane Ernährung«, das bereits in 4. Auflage erschienen ist.**