



Eisenbedarf —
wer benötigt
wie viel?

Eisenbedarf — wer benötigt wie viel?

Geschlechts- und alters- abhängige Empfehlung

Für Eisen gelten, je nach Alter und Geschlecht, unterschiedliche Zufuhrempfehlungen (siehe Tabelle auf Seite 41). Allgemein gelten

für Mädchen ab dem zehnten Lebensjahr bis ins Erwachsenenalter (bis zum 51. Lebensjahr) höhere Aufnahmeempfehlungen, was vor allem der Tatsache geschuldet ist, dass Frauen durch die Menstruation vermehrt Eisen verlieren. Nach der letzten Regelblutung (Menopause) gleicht sich die Zufuhrempfehlung für die Frauen jener für Männer an. Aber auch für Säuglinge und Kinder sowie Jugendliche ist die ausreichende Eisenzufuhr von erheblicher Bedeutung, denn der wachsende Organismus benötigt das Spurenelement für die Zellneubildung und die Entwicklung der Organe. Auch die Entwicklung des Gehirns ist an die ausreichende Verfügbarkeit des Vitalstoffs gebunden.

Somit ist es nicht allzu verwunderlich, dass sich die Zufuhrempfehlungen im Kindesalter (zumindest ab einem Lebensalter von zehn Jahren) nicht von jenen für Erwachsene unterscheiden. Im Gegenteil: im höheren Lebensalter nimmt der Bedarf an Eisen, im Vergleich zum Jugendlichen oder jüngeren Erwachsenen, sogar wieder ab.



Zufuhrempfehlungen
(Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in Deutschland, Österreich, Schweiz) 2013

Alter	Eisen (mg/ Tag)	
	♀	♂
Säuglinge		
0–4 Monate	0,5	0,5
4–12 Monate	8	8
Kinder		
1–4 Jahre	8	8
4–7 Jahre	8	8
7–10 Jahre	10	10
10–13 Jahre	15	12
13–15 Jahre	15	12
Jugendliche und Erwachsene		
15–19 Jahre	15	12
19–25 Jahre	15	10
25–51 Jahre	15	10
51–65 Jahre	10	10
> 65 Jahre	10	10
Schwangere	30	-
Stillende	20	-

Eisenbedarf — wer benötigt wie viel?

Referenzwerte — hier wird „pauschal“ geurteilt

Die Zufuhrempfehlungen für Mikronährstoffe wie z.B. Eisen gelten allgemein. Sie dienen lediglich der Vermeidung eines Mangels, ein krankheitsbedingter Mehrbedarf wird nicht berücksichtigt. Dabei wird von einer rein statistischen und experimentell ermittelten Normalverteilung ausge-

gangen. Das bedeutet, dass „dem durchschnittlichen Wert der Gruppe entsprechende Zufuhr an Nährstoffen von 50 Prozent aller untersuchten Personen gedeckt wird, während der Bedarf der restlichen 50 Prozent der Gruppe nicht erreicht wird“ (Zitat aus der offiziellen Referenzwert-Empfehlung). Und so wird auch kein Bezug genommen auf „individuell“ geprägte Lebensstilfaktoren oder Besonderheiten des Einzelnen. So spielt ein erhöhter Bedarf, der etwa aus einer Erkrankung (z.B. Durchfallerkrankung) oder auch der Anwendung eines Medikamentes resultieren kann, für die allgemeinen Empfehlungen keine Rolle. Auch die Anwendung von Arzneimittelwirkstoffen kann die Eisenversorgung verschlechtern, denn diese kann die Verwertbarkeit des Eisens aus der Nahrung nachteilig beeinflussen. Ebenso wenig wird berücksichtigt, was sonst so auf dem Teller landet und die Eisenverwertung eventuell einschränkt oder ob z.B. viel Kaffee oder Tee getrunken wird. Und letztlich sind diese Einflussgrößen für den individuellen Bedarf von erheblicher Bedeutung. Lediglich das Wachstum, die Schwangerschaft und die Stillzeit finden bei den offiziellen Bedarfsempfehlungen Beachtung.



Zu den Risikogruppen, die infolge eines erhöhten Eisenbedarfs von einer unzureichenden Versorgung betroffen sein können, zählen vor allem Kinder und Jugendliche, junge Frauen, sportlich Aktive, Schwangere und Stillende sowie ältere Menschen.



Eisenbedarf — wer benötigt wie viel?

Jede zweite Frau ist unterversorgt



Weltweit betrachtet ist Eisen der Mikronährstoff, an dem es am häufigsten fehlt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass etwa 600 Millionen Menschen von einem Eisenmangel betroffen sind.

Im Rahmen der Nationalen Verzehrsstudie II wurden in Deutschland die Ernährungsgewohnheiten sowie der Lebensmittelverzehr im Speziellen analysiert. An dieser vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Auftrag gegebenen Untersuchung nahmen im Zeitraum vom November 2005 bis zum Januar 2007 ca. 20.000 Personen im Alter zwischen 14 und 80 Jahren teil. Mit Hilfe dieser repräsentativen Daten sollte die Nährstoffaufnahme erfasst und mit den allgemeinen Zufuhrempfehlungen (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr) verglichen werden. Für das Spurenelement Eisen ergab sich Folgendes:

Insgesamt 14 Prozent der untersuchten Männer und 58 Prozent der untersuchten Frauen nahmen weniger Eisen auf als empfohlen. Die mittlere Eisenzufuhr lag bei Frauen im Alter bis zu 50 Jahren häufig deutlich unterhalb des empfohlenen Wertes. Besonders

betroffen waren junge Frauen (jünger als 24 Jahre). Bei ihnen war die mittlere Eisenaufnahme sogar nur halb so hoch wie sie eigentlich sein sollte. Interessant war hier, dass die aufgenommenen Eisenmengen vor allem durch den Verzehr von Brot und den Konsum alkoholfreier Getränke zustande kamen. Erst als dritthäufigste Eisenquelle wurden Fleisch und Wurst (Männer) bzw. Gemüse (Frauen) ermittelt. Auch in Österreich sind Mädchen und junge Frauen sowie Schwangere und Stillende häufig mit Eisen unversorgt. Bis zu 75 Prozent der Frauen im Alter zwischen 14 und 50 Jahren führen ihrem Körper zu wenig Eisen zu.



Eisenbedarf — wer benötigt wie viel?