

Eisen und Ernährung

Der Eisenbedarf - Referenzwerte und Zielgruppen

Eisen hat zahlreiche Funktionen in unserem Körper. Es unterstützt die normale Bildung von roten Blutkörperchen, ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobins, ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und übernimmt Aufgaben bei der zellulären Energiegewinnung. Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann, muss dieses lebenswichtige Spurenelement in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) stellt die Orientierung der deutschen Bevölkerung ab gut 400, Kinder und Jugendliche, Senioren, Frauen sowie Sportler, Vegetarier und Veganer stellen in den Referenzgruppen, bei denen der Bedarf der Orientierung im Blick behalten werden sollte.

Wie viel Eisen pro Tag?

Empfohlene Eisenaufnahme*		mg/Tag	
Alter		♂	♀
Grundlage 18 bis 4 Monate		11,5	11,5
Grundlage 4 bis unter 10 Monate		8	8
Kinder 1 bis unter 3 Jahre		8	8
Kinder 3 bis unter 10 Jahre		10	10
Kinder 10 bis unter 15 Jahre		10**	10
Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre		10**	10
Schwangerschaft 19 bis unter 30 Jahre		10**	10
Schwangerschaft 30 Jahre und älter		10	10

Zielgruppe	
Schwangerschaft	10
Stillende	10

In der Schwangerschaft verdoppelt sich der Eisenbedarf von 10 mg/Tag auf 20 mg/Tag. Das sich entwickelnde Baby bzw. die zukünftige Stillkinder zur Durchblutung der Gebärmutter benötigt über den mütterlichen Eisenbedarf hinaus eine Versorgung. Diese während der gesamten Schwangerschaft, die von der Mutter bereitgestellt werden muss. Auch in der Stillzeit besteht Eisenbedarf an ein als Stillzeit-spezifischer Bedarf (20 mg).

Quelle: BfR Referenzwerte für die Nährstoffaufnahme in Vegetarier und Veganer
** Referenzwerte für Eisen, die sich erhöhen, da der Eisenbedarf steigt