

## Liebe Blutspenderin, lieber Blutspender,

das 2-wertige Eisen ist das zentrale Ion unseres roten Blutfarbstoffes Hämoglobin (Hb). Ist zu wenig Eisen in unserem Körper, können nicht genügend Hämoglobinmoleküle gebildet werden. Der Gehalt an rotem Blutfarbstoff sinkt. Vor jeder Blutspende wird deshalb das Hämoglobin geprüft. Dies geschieht entweder mit dem Stich in die Fingerbeere oder ins Ohrläppchen bzw. bei der Plasmaspende aus einem Röhrchen Blut, welches wir vor der Spende entnehmen.

Ein zu niedriger Blutfarbstoffwert ist ein häufiger Grund für Rückstellungen von der Blutspende.

## Liegt der Hämoglobin-Gehalt bei Frauen unter 12,5 g/dl und bei Männern unter 13,5 g/dl, dürfen Sie kein Blut spenden.

Die Rückstellung dient Ihrem eigenen Schutz, denn durch Ihre Blutspende würde der Hb-Wert weiter absinken, da Sie bei jeder Vollblutspende mit den roten Blutkörperchen auch Eisen verlieren. Eine eisenreiche Ernährung kann Ihnen helfen, Ihren Hb-Wert dauerhaft stabil zu halten und die Verluste vor allem durch die Blutspende und Regelblutung bei Frauen auszugleichen.

Erheblicher Eisenmangel kann zu einer Anämie (Blutarmut) mit Blässe, Kopfschmerzen sowie Konzentrationsschwäche führen. Wenn Sie wegen einem zu niedrigen Hb-Wert von der Blutspende vorläufig zurückgestellt werden, bedeutet das nicht, dass Sie nicht gesund sind! Der Grenzwert für die Zulassung zur Blutspende liegt zu Ihrer Sicherheit höher als der Wert, der medizinisch als bedenklich gilt. Sollte ein solcher besonders niedriger Wert bei Ihnen festgestellt werden, informiert Sie unser Arzt und berät Sie über die weitere Vorgehensweise.

Auch wenn Sie heute nicht Blut spenden konnten, danken wir Ihnen herzlich für Ihre Bereitschaft. Sicher können Sie das nächste Mal spenden.

Ihr DRK-Blutspendedienst

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost  
Berlin | Brandenburg | Hamburg  
Sachsen | Schleswig-Holstein



### Herausgeber und Institutsadressen

#### DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gemeinnützige GmbH

Blasewitzer Straße 68/70  
01307 Dresden

Weitere zugehörige Institute für Transfusionsmedizin

#### Institut für Transfusions- medizin **Berlin**

Hindenburgdamm 30 A  
12203 Berlin

#### Institut für Transfusions- medizin **Chemnitz**

Zeisigwaldstraße 103  
09130 Chemnitz

#### Institut für Transfusions- medizin **Cottbus**

Thiemstraße 105  
03050 Cottbus

#### Institut für Transfusions- medizin **Lütjensee**

Hamburger Straße 24  
22952 Lütjensee

#### Institut für Transfusions- medizin **Plauen**

Röntgenstraße 2 A  
08529 Plauen

#### Institut für Transfusions- medizin **Potsdam**

Charlottenstraße 72  
Haus I, Eingang Hebbelstraße 1  
14467 Potsdam

#### Institut für Transfusions- medizin **Schleswig**

Rote-Kreuz-Weg 3  
24837 Schleswig

Hier finden Sie  
Ihr Spendezentrum:



Servicetelefon: 0800 11 949 11 | [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de)



## WAS TUN BEI EISENMANGEL?

Ernährungstipps für Ihre Gesundheit

# Ernährungshinweise

## Eisen – ein wichtiges Spurenelement

Sind Sie ständig müde, lässt Ihre Konzentration schnell nach oder leiden Sie an Haarausfall?

Diese Anzeichen können auf einen Mangel an Eisen hinweisen. Denn Eisen ist zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und des Muskelweißes Myoglobin, welche das Blut und verschiedene Gewebe mit Sauerstoff versorgen.



### Eisenbedarf

Der tägliche Eisenbedarf beträgt 15 – 20 mg bei der Frau und 10 mg beim Mann.

## Empfehlungen zur Bedarfsdeckung

Um den Eisenbedarf zu decken, ist nicht nur die in einzelnen Lebensmitteln enthaltene Eisenmenge entscheidend, sondern:

### 1. Die unterschiedliche Aufnahmemenge aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln.

Hierbei gilt: Das sogenannte Häm-Eisen aus tierischen Lebensmitteln kann besser aufgenommen werden, als das sogenannte Nicht-Häm-Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln! Trotzdem kann es gelingen, den Eisenbedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln bzw. geschickten tierischen und pflanzlichen Lebensmittelmischungen zu decken.

### 2. Eine geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel.

Hierbei gilt: Einige Stoffe in der Nahrung können die Eisenaufnahme fördern oder hemmen, wenn sie gemeinsam in einer Mahlzeit aufgenommen werden. Dazu gehören z. B.

#### + fördernde Stoffe

- Vitamin C, z. B. in Obst und Gemüse
- Säuren, z. B. Zitronensäure, Essigsäure
- bestimmte Eiweißstoffe, z. B. in Fleisch, Fisch und Getreide



#### - hemmende Stoffe

- Kalzium und Phosphate, v. a. in Milch- und Milchprodukten, Fleisch- und Wurstwaren
- Phytate, v. a. in Getreide und Hülsenfrüchten
- bestimmte Eiweißstoffe, z. B. in Sojabohnen und Hühnerei
- Chlorogensäure v. a. in stark geröstetem Kaffee
- Polyphenole, v. a. in Schwarzem und Grünem Tee
- Oxalsäure, v. a. in Rhabarber, Mangold und Spinat

### Eisenwirksame Tipps zur Zubereitung von Lebensmitteln

- Kombinieren Sie eisenhaltige Lebensmittel möglichst mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln, z. B. Haferflocken mit Orangensaft.
- Verzehren Sie Früchte, die natürlicherweise Eisen und Vitamin C enthalten, z. B. Apfel, Aprikose, Avocado, Brombeere, Banane, Melone oder Kirsche.
- Marinieren Sie grüne Salate mit einem leckeren Dressing aus Essig oder Zitronensaft.
- Peppen Sie Salate mit verschiedenen Nüssen oder Saaten auf, es eignen sich z. B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Sesam.
- Erhöhen Sie den Anteil von grünen Gemüsesorten auf dem Teller und sparen Sie dafür an Wurstwaren.
- Weichen Sie Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen, Bohnen oder Erbsen über Nacht ein.
- Verzehren Sie Hülsenfrüchte und Getreide in gekeimter Form, bspw. als Sprossen oder Frischkornbrot.
- Bevorzugen Sie Misch- und Vollkornbrote aus echter Sauerteigführung.
- Genießen Sie Kaffee, Schwarzen und Grünen Tee sowie Milch mit einem Abstand von ca. zwei Stunden zu einer eisenreichen Mahlzeit. Bevorzugen Sie dabei mild geröstete Kaffeesorten oder sogenannten Schonkaffee.

## Vegetarier oder „Allesesser“? Vorschläge für jeden Speiseplan ...

Egal wie Sie sich ernähren, mit einer gut durchdachten Lebensmittelmischung decken Sie den Eisenbedarf auch bei einer vegetarischen Ernährungsweise.

### Speisenvorschläge (vegetarische Varianten = V)

... mal süß, mal herzhaft ...

#### zum Frühstück:

- Frühstücksbrei (aus Hirse und Hafermilch) mit Beerenfrüchten (V)
- Müsli (Hafer- und Dinkelflocken, Weizenkeime, Haselnüsse, Mandeln, Trockenfrüchte, wie z. B. Aprikosen und Mandelmilch) (V)
- Vollkornbrot mit Hummus und Paprika (V)

#### zum Mittag:

- Champignon-Paprika-Pfanne mit Quinoa (V)
- Vollkornnudeln mit Spinat, getrockneten Tomaten und Walnüssen (V)
- Falafel (Kichererbsenbällchen) an grünem Salat (V)
- Chili sin Carne (V)
- Chili con Carne
- Vollkornreis- oder Gräupchen-Eintopf mit Rindfleisch und Gemüse

#### zum Abendessen:

- Kichererbsen-Salat mit Fenchel und Orange (V)
- Sauerteigbrot mit Avocado-creme (V) oder mit Gemüse und Schinken
- Bratlinge (z. B. aus Hirse, Linsen, Kidneybohnen, Hafer und verfeinert mit Möhre, Zucchini oder Blumenkohl) (V)

#### als kleiner Snack:

- Müsliriegel (z. B. aus Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth, Samen und Nüssen mit Erdbeeren oder Johannisbeeren) (V)
- Smoothie (z. B. aus Spinat, Orange, Banane, Apfel, Mandelmilch) (V)
- Obst, Gemüse, z. B. als Gemüsestick (V)



### Eisengehalte von tierischen Lebensmitteln



### Eisengehalt von pflanzlichen Lebensmitteln

Rinderleber	6,9
Kaninchen	3,5
Rindfleisch	2,7
Schweinefleisch	1,5
Lachs/Thunfisch	1,0

Sesam	10,0
Hirse	9,0
Linsen	8,0
Weizenkeime	7,5
Pistazien	7,3
Sonnenblumenkerne	7,0
Haferflocken	4,3
Fenchel/Mangold	2,6
Weißer Bohnen	2,5
Brokkoli	1,6
Feldsalat/Rucola	1,5
Pilze	1,2

Angaben in mg/100g