Eisen- Zentrales Element für die Sauerstoffversorgung des Sportlers

Unser Körper muss mit Mineralstoffen versorgt werden, damit er funktionieren kann. Wenn diese Stoffe mit weniger als 50mg im Körper vorliegen, spricht man von „Spurenelementen". Eines der wichtigsten Spruenelemente für uns Sportler ist Eisen.

Die größte Bedeutung kommt Eisen bei der Blutbildung und Sauerstoffversorgung des Körpers zu. Aus dem Weg durch die Lunge bindet das Eisen Sauerstoff aus der Atemluft und versorgt somit den ganzen Körper. Mit Eisen werden im Knochenmark rote Blutkörperchen gebildet (Hämoglobin), die den Sauerstofftransport ermöglichen.

Wieviel Eisen?

Den täglichen Bedarf decken Frauen mit 15mg, Männer 10mg pro Tag. ABER: Daraus nimmt der Körper jedoch maximal 3mg täglich auf. Das ist ein gewisser Schutzmechanismus des Körpers, der einen Überschuss an Eisen nicht ausscheiden könnte.

Symptome für Eisenmangel

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Blässe, brüchige Haare und Nägel, auch unruhige Beine und Herzklopfen werden in Verbindung mit Eisenmangel beobachtet.

Wo steckt wieviel Eisen drin?

1. Rotes Fleisch
2. Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen: 6mg/100g)
3. Getreide (Leinsamen: 8,2mg/100g)
4. Gemüse (Eierschwammerl (17mg/100g), Petersilie und Spinat (4-6mg/100g)

TIPP 1: Ich habe immer einen kleinen Vorrat an Leinsamen (Packung zu 200g von DM), den ich über Müsli, Salat und Hauptmahlzeiten streue, so decke ich den täglichen Bedarf.

TIPP 2: In Zusammenhang mit Eisen spielt auch Vitamin C eine ganz ausgeprägte Rolle. Deshalb immer auch auf genügend Vitamin C achten, wenn der Eisenspiegel erhöht werden soll.

TIPP 3: Wer einen Ironman/Marathon als Highlight plant, sollte vorab (zu Trainingsbeginn) ein Blutbild mit allen wichtigen Mineralstoffwerten machen lassen, damit man im Laufe des Trainings Vergleichswerte hat, sollte es beim Training einmal zu Übertrainingssymptomen kommen.