



Ernährung bei Eisenmangel: Mythen und Fakten

Prof. Dr. Christoph Gasche
Medizinische Universität Wien

Loha for Life, Med. Kompetenzzentrum Eisenmangel

BLUT IST EIN BESONDERER SAFT . . .



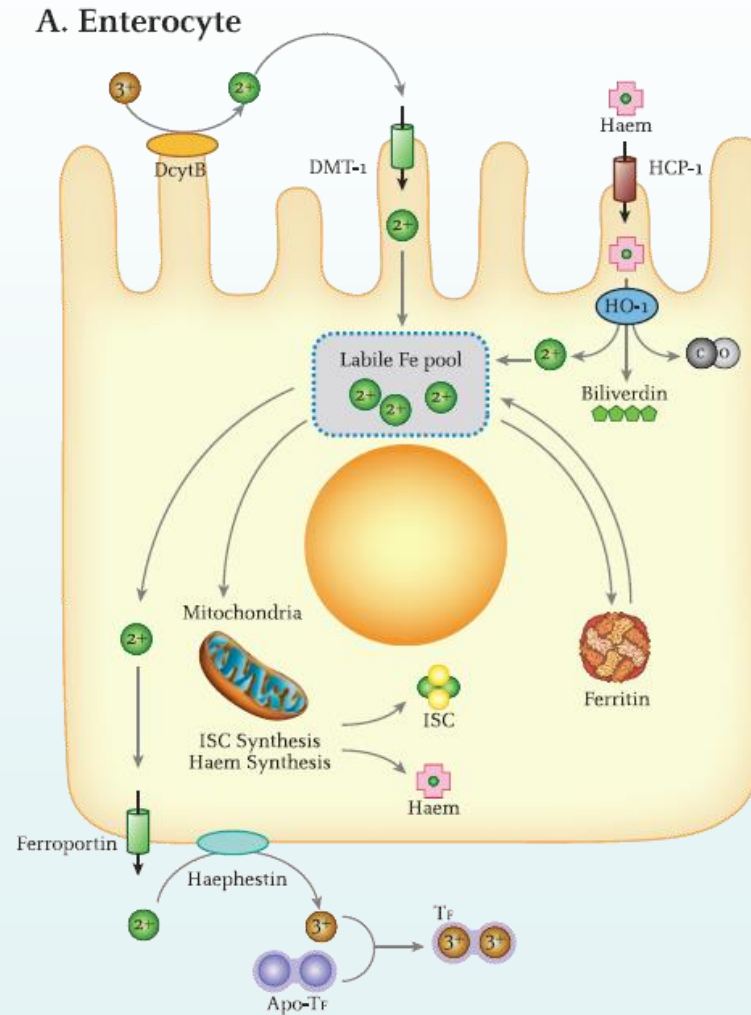
Prof. Dr. Christoph Gasche über Anämie, deren Ursachen, die Symptome und Gegenmaßnahmen



Nobelpreisträger Landsteiner (oben), Graf Dracula waren die Blutgruppen wohl egal (rechts)

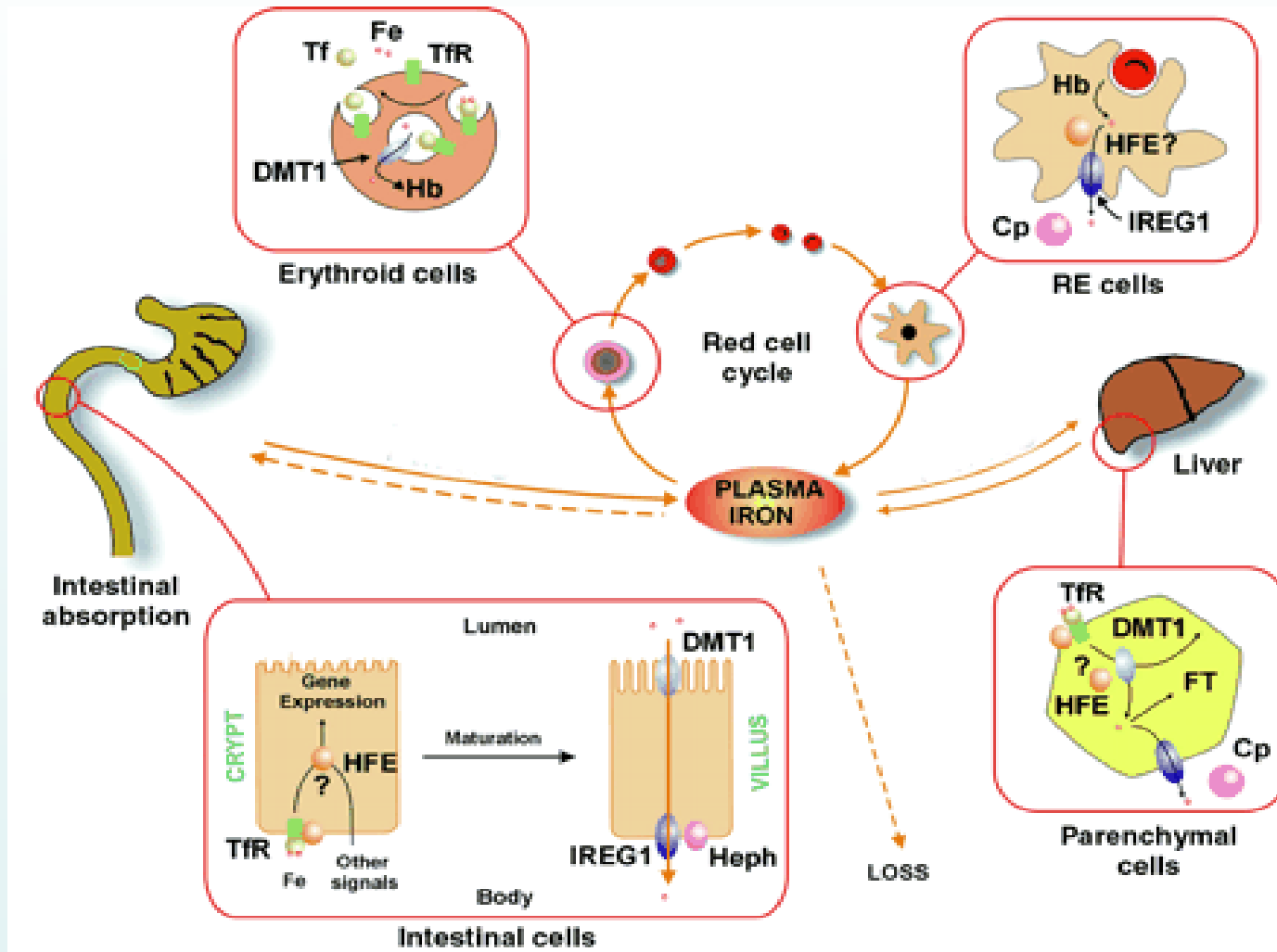


Eisenaufnahme im Darm



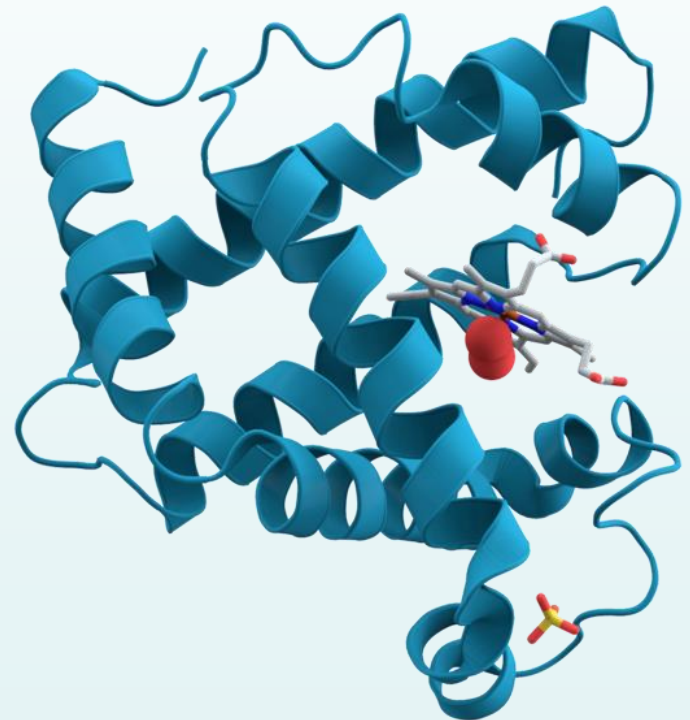
Eisenresorption und Verteilung

Pathways of iron homeostasis. Anderson & Powell J Clin Invest 2000.





Myoglobin





Nahrungsmittel		mg/100g
Fleisch und Wurst	Rinderleber	7,1
Fleisch und Wurst	Schweineleber	22,1
Fleisch und Wurst	Bündner Fleisch	9,8
Fleisch und Wurst	Blutwurst	6,4
Fleisch und Wurst	Huhn (Brust)	1,1
Getreide und Mehl	Grünkern (Dinkel)	4,2
Getreide und Mehl	Reis (unpoliert)	2,6
Getreide und Mehl	Reis (poliert,gekocht)	0,1
Fisch	Thunfisch	1
Gemüse	Kartoffel	0,8
Gemüse	Kopfsalat	1,1
Gemüse	Sojabohne	8,59
Gemüse	Spinat	4,1
Gemüse	Pommes frites	1,7
Gemüse	Rosenkohl	1,1
Gemüse	Sauerkraut	0,6
Getränke	Orangensaft (Konzentrat)	0
Gemüse	Sellerie	0,53
Gemüse	Spinat	4,1
Gemüse	Tomaten	0,5

Ilse Weiß, Christoph Gasche

Ernährung bei Eisenmangel



Über
120
Rezepte

Die Autoren



Mag.ª Ilse Weiß ist Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin und seit 13 Jahren an der Wiener Universitätsklinik für Innere Medizin tätig. Im Rahmen ihrer Freiberuflichkeit ist sie Lektorin am FH Campus Wien – University of Applied Sciences und führt seit 2005 eine eigene Praxis (www.ilse-weiss.at). Durch ihre fachliche Spezialisierung in den Bereichen Gastroenterologie, Hepatologie und Leistungssport beschäftigt sie sich u.a. mit den ernährungstherapeutischen Anforderungen einer ausreichenden Eisenversorgung.



Ao. Univ.-Prof. Dr. Christoph Gasche forscht seit über 20 Jahren im Bereich der experimentellen Hämatologie und Gastroenterologie. Er beschäftigt sich speziell mit intravenöser Eisentherapie bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und ist einer der führenden Experten auf diesem Gebiet. 2010 gründet er Loha for Life – das Medizinische Kompetenzzentrum Eisenmangel (www.lohaforlife.at), das auf die Diagnostik, Vorbeugung und Therapie von Eisenmangel spezialisiert ist.