



Eisenmangel bei Veganern: ein Mythos?

Veganer gelten weitläufig als Eisen-Risiko-Patienten. Dennoch wirken die meisten erstaunlich agil. Ist die Angst um den Eisenhaushalt unberechtigt?

Kein Schnitzel, kein Jogurt, kein Leder. Rund 1 Mio. Veganer (mit steigender Tendenz) verzichten in Deutschland täglich nicht nur auf Fleisch und Fisch. Sie lehnen alle Produkte vom Tier ab, auch Eier, Milch und Honig, Schafwolle oder Leder. Entsprechend kommt auch **nur Eisen aus pflanzlichen Quellen** auf den Tisch. Das **zweiwertige Eisen aus Fleisch und Fisch** wird jedoch besser resorbiert. Es hat eine Bioverfügbarkeit von 10 bis 30 Prozent. Dreiwertiges Eisen, das in pflanzlichen, aber auch in tierischen Lebensmitteln vorkommt, erreicht dagegen nur 5 bis 8 Prozent. Die **Deckung des Eisenbedarfs ist aus rein pflanzlicher Kost also schwieriger**. Aber es geht! Auf den richtigen Speiseplan kommt es an.

Eisenreich und Vitamin C

Die Eisenaufnahme im Darm wird durch fördernde und hemmende Substanzen beeinflusst. In pflanzlichen Lebensmitteln wirken die Phytate am stärksten hemmend auf die Eisenaufnahme. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen. Auch Kaffee, Tee und Cola mindern die Resorption.

Dafür kann die **Verfügbarkeit von dreiwertigem Eisen aus pflanzlicher Kost** durch bereits kleine Mengen an Vitamin C (Ascorbinsäure) oder andere organische Säuren aus Obst, Gemüse oder Sauerkraut (z. B. Milchsäure) um das 2-4-fache **gesteigert werden**. So heißt es **geschickt kombinieren, etwa eisenreiche Gemüse und Getreidegerichte mit Vitamin-C aus Obst oder Säften**.

Die Hürden des Alltags

Vegan ist eine reflektierte Lebenshaltung, die weit über die Ernährung hinausgeht. Es geht um einen gesunden Lebensstil, um Ökobilanzen und Ethik. Man kann also davon ausgehen, dass Veganer zugänglich für eisenoptimierte Speisepläne sind. Das Problem ist die Umsetzung.

Die stärksten **Eisenaufnahmehemmer**, die Phytate, sitzen genau da, wo auch das meiste Eisen vorkommt, zum Beispiel in **Amarant, Vollkornnudeln und Vollkornbrot (Getreide), Linsen und Kichererbsen (Hülsenfrüchte), Nüssen und Samen**. „Gut und Böse“ in einem Haus.

Außerdem gehört **Sojaprotein**, der Fleischersatz der Veganer, zu den Nahrungsmitteln, die die Eisenaufnahme hemmen und auch komplexierende Mineralstoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln. Nicht zuletzt fällt auch der Verzicht auf **Kaffee** schwer.



Der Mensch ist kein Pflanzenfresser

Gebiss, Verdauungstrakt und Stoffwechsel des Menschen sind auf überwiegend pflanzliche Nahrung ausgelegt, ergänzt durch Fleisch. Wir sind „Mischköstler“. Vegan ist keine „artgerechte Ernährung“. Die Leber kann Cholesterin (tierisches Fett) zur Not aus pflanzlichen Fetten selbst produzieren, wenn es mal mit der Jagt nicht geklappt hat. Vitamin B12 aber gibt es nur über Fleischkonsum und mit Eisen wird es auf Dauer unter Umständen auch eng. Entsprechend hat sich der Mensch als Jäger und Sammler entwickelt.

Die Empfehlung der DGE: „überwiegend“ vegetarisch

Der gesundheitliche Effekt von „vegan“ basiert klar auf dem hohen Konsum von Getreide, Obst und Gemüse. Das liefert nicht nur jede Menge Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Organfunktionen stützen und die Regeneration fördern. Es wischt auch überschüssige Kalorien vom Tisch und entzieht der Arteriosklerose ihre Grundlage. Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte in Maßen dazu würden den gesundheitsfördernden Effekt nicht schmälern.

Im Gegenteil! **Ein bewusster, gemäßigter Konsum tierischer Produkte wäre der „goldene Weg“**, so wie es auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt. **Am besten Bio** – um auch die Belastung durch Dioxine und Hormone zu meiden.

Im Zweifelsfall helfen Nahrungsergänzungsmittel

Wo der Alltag es nicht zulässt, sich eisenoptimiert vegan zu ernähren, etwa durch Kantinenkost oder berufliche Reisetätigkeit, sind **Nahrungsergänzungsmittel** ratsam, am besten mit Eisen und Vitamin B12. Das gilt grundsätzlich auch **für Veganer mit erhöhtem Bedarf, wie Sportler, Schwangere oder Stillende und bei starker Regelblutung**. Niedrig dosierte Präparate sind gut bekömmlich und ideal zur Nahrungsergänzung.