



Beratungswissen Eisen

Eisen ist ein essentielles Spurenelement, das als Bestandteil von Hämoglobin und Myoglobin an der Sauerstoffversorgung von Geweben sowie am Muskelstoffwechsel beteiligt ist. Darüber hinaus spielt Eisen eine Rolle bei der neurologischen Entwicklung, dem körperlichen Wachstum und der Synthese verschiedener Hormone.

Eisenreiche Lebensmittel:

Bündner Fleisch, Kalbsleber, Leberwurst, Eigelb, Kürbiskerne, Sesam-/Leinsamen, Weizenkleie, Linsen, Kichererbsen, Amaranth (tierische Quellen liefern Eisen durchschnittlich mit höherer Bioverfügbarkeit als pflanzliche)

Ursachen für einen erhöhten Bedarf:

- **Erhöhter Bedarf:** Kleinkinder, Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangerschaft und Stillzeit, Leistungssport
- **Lebensstil:** vegane oder vegetarische Ernährung, häufige Blutspende, hoher Kaffee-/Tee-Konsum

Mögliche Hinweise auf eine unzureichende Eisenversorgung:

- **Allgemein:** Müdigkeit, Schwäche, Rauschen/Pochen in den Ohren, gestörte Immunkfunktion und Thermoregulation
- **Nervensystem:** Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung
- **Haut, Haare und Schleimhaut:** Haarausfall, brüchige Nägel, Schluckbeschwerden, defekte Schleimhäute

Supplementation und Einnahmehinweise:

- **Supplementation bei erhöhtem Bedarf:** Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge variiert je nach Alter der Person und Bioverfügbarkeit des Produkts. Maßgeblich ist die Verzehrempfehlung des Herstellers. Zur Orientierung können folgende Empfehlungen herangezogen werden:
 - Kinder (≤ 13 Jahre): 7-14 mg/Tag; Jugendliche und Erwachsene: 16 mg/Tag (weiblich), 11 mg/Tag (männlich/nicht menstruierende Frauen); postmenopausale Frauen: 14 mg/Tag; Schwangere: 27 mg/Tag, Stillende: 16 mg/Tag.
 - Bei besonderer Bedarfssituation (z. B. Schwangerschaft/Stillzeit) sollte die Zufuhr in Absprache mit ärztlichem Fachpersonal erfolgen.
- **Einnahmehinweise:** Klassische orale Eisenpräparate können zu gastrointestinalen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Oberbauchbeschwerden oder Verstopfung führen. Weiterhin kann ihre Resorption durch Nahrungsbestandteile wie Calcium, Polyphenole aus Tee und Kaffee oder Phytat aus Vollkornprodukten sowie durch Medikamente wie Protonenpumpenhemmer gestört werden. Eisenpräparate mit spezieller galenischer Aufbereitung können die Aufnahme weniger abhängig von solchen Einflussfaktoren machen und die gastrointestinale Verträglichkeit verbessern.
- **Darreichungsformen:** Tabletten, Granulate, Kapseln, Säfte, Tropfen

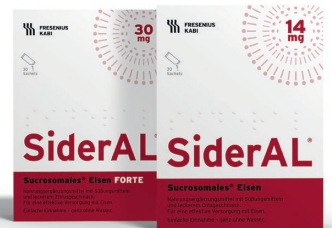
Produktsteckbrief: SiderAL® Eisen

Effektiv den Eisenspiegel erhöhen durch innovative Schutzhülle: Die Sucrosomale® Technologie von SiderAL® Eisen ermöglicht eine hohe Bioverfügbarkeit bei gleichzeitig sehr guter gastrointestinaler Verträglichkeit: Durch die Einbettung in eine schützende Matrix passiert das Eisen den Magen weitgehend unverändert, wird von den Darmzellen aufgenommen und direkt in die Leber transportiert. Dadurch werden Irritationen des Magen-Darm-Trakts weitgehend vermieden und gleichzeitig wird die Resorptionsrate erhöht. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Inhaltsstoffe: Sucrosomales® Eisen mit Vitamin C

Erhältliche Packungen:

Artikel	Packungsgröße	PZN
SiderAL® Eisen 14 mg (Geschmacksrichtung Cola)	30 x 1,1 g Sachets	17543638
SiderAL® Eisen FORTE 30 mg (Geschmacksrichtung Zitrusfrucht)	30 x 1,1 g Sachets	17543650



Quellen:

National Institutes of Health (NIH), Office of Dietary Supplements. Iron – Health Professional Fact Sheet. Verfügbar unter: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/IronHealthProfessional/>. Zugriff: 16.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Eisen. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/eisen/>. Zugriff: 06.03.2026.

DocCheck Flexikon. Eisenmangel. Verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Eisenmangel>. Zugriff: 16.01.2026.

DRK-Blutspendedienst. Die besten Eisenerlieferanten. Informationsbroschüre (PDF), 2022. Verfügbar unter: <https://www.blutspende-leben.de/sites/default/files/2022-05/die%20besten%20Eisenerlieferanten.pdf>. Zugriff: 16.01.2026.