

Spinat – ein Gemüse mit Eisen?

10.03.2015, 18:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Nestlé Ernährungsstudio*

Presseagentur: *Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH*



Spinat – ein Gemüse mit Eisen?! | Foto: nata_vkusidey - fotolia

Der Comic-Held Popeye vermittelte den Eindruck, dass Spinat für Muskelkraft sorgt. „Entgegen der häufigen Meinung hat Spinat nicht sehr viel Eisen. Es gehört aber trotzdem zu den eisenreichen Gemüsesorten und ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährungsweise“, erklärt Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio.

Eisen für die Sauerstoffversorgung

„Zwar tritt ein Mangel an Eisen im Bevölkerungsdurchschnitt eher selten auf. Allerdings nehmen Frauen im gebärfähigen Alter und auch Mädchen teils zu wenig von dem lebensnotwendigen Spurenelement zu sich“, so Dr. Elke Arms. Sie haben öfter einen Eisenmangel, weil sie während der Menstruation Blut und damit Eisen verlieren. Menschen, die regelmäßig Blut spenden, müssen auch auf eine ausreichende Eisenzufuhr achten, um einem Eisenmangel vorzubeugen.

Auch ohne einen Mangel ist es für alle Menschen empfehlenswert, auf eine ausreichende Eisen-Zufuhr über die Nahrung zu achten. Denn Eisen ist Bestandteil zahlreicher körpereigener Verbindungen, die Sauerstoff oder Energie übertragen. „Das Spurenelement bindet und transportiert den im Zentrum des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin befindlichen Sauerstoff und versorgt damit die Körperzellen. Im Muskel ist Eisen Bestandteil des Sauerstoffspeichers Myoglobin und beeinflusst damit die Muskelkraft“, erklärt Dr. Elke Arms. Auf eine ausreichende Versorgung ist der Körper deshalb angewiesen.

Der Mythos vom eisenreichen Spinat

Der Mythos vom extrem eisenreichen Spinat beruht auf einem Irrtum, der sich bis heute hält. Bei der in alten Nährwerttabellen angegebenen Eisenmenge von 35 mg in 100 g frischem Spinat handelt es sich um einen Druckfehler. Der Wert stammt vermutlich aus einer Analyse von getrocknetem Spinat. „Da frischer Spinat zu fast 92 Prozent aus Wasser besteht, enthält er wesentlich weniger Eisen, nämlich etwa 4,1 mg in 100 g. Dieser Wert gehört allerdings zu den Spitzenwerten beim Gemüse. Somit enthält Spinat tatsächlich mehr Eisen als viele andere Gemüsesorten“, erklärt Dr. Elke Arms. 100 g Möhren enthalten beispielsweise 2,1 mg Eisen und die gleiche Menge Tomaten 0,5 mg Eisen.

Eisenversorgung verbessern

Nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst liegt ein Teil des enthaltenen Eisens als Häm-Eisen, also gebunden an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, vor. „Deshalb kann Eisen aus Fleisch und daraus hergestellten Produkten zu etwa 20 Prozent und damit besser vom Körper genutzt werden als beispielsweise aus Gemüse. Nicht-Häm-Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird dagegen schlechter aufgenommen. Im Schnitt nutzt der menschliche Körper dieses nur zu etwa 2 bis 5 Prozent aus“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

Um Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufzunehmen, ist es ratsam, eisenhaltige Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse und Hülsenfrüchte zusammen mit Vitamin C zu verzehren. Als Nachtisch eignet sich daher Vitamin C-reiches Obst wie zum Beispiel schwarze Johannisbeere oder Kiwi. Auch ein Orangensaft zur Mahlzeit verbessert die Eisenaufnahme. „Wird Fleisch zusammen mit einer Getreide- oder Gemüsemahlzeit kombiniert, steigt die Aufnahme von Eisen aus den pflanzlichen Lebensmitteln zusätzlich“, so Dr. Elke Arms.

Wie viel Eisen in welchem Alter?

Um den täglichen Bedarf an Eisen zu decken, brauchen Männer ab dem 19. Lebensjahr und Frauen nach dem 51. Lebensjahr 10 mg Eisen pro Tag. Frauen zwischen dem 19. und 51. Lebensjahr sollten sogar 15 mg Eisen pro Tag mit der Nahrung aufnehmen. „Damit die Versorgung stimmt, sind zwei bis drei kleine, fettarme Fleisch- und Wurstportionen in der Woche mit insgesamt etwa 300 bis 600 g sowie die Auswahl eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel sinnvoll“, erklärt Dr. Elke Arms. Eier enthalten ebenfalls Eisen. Wegen des Fett- und Cholesteringehalts empfehlen Ernährungswissenschaftler, nicht mehr als zwei bis drei Eier wöchentlich zu essen.

Überblick über den Eisengehalt tierischer und pflanzlicher Nahrung

Rindfleisch, mager, frisch gegart: 4,6 / 150 g

Schweinefleisch, mager: 1,6 / 150 g

Putenbrust: 1,5 / 150 g

2 Hühnereier, Gewichtsklasse M: 2,4 / 116 g

Haferflocken: 2,3 / 50 g

2 Scheiben Vollkornbrot: 2,7 / 100 g

Reis, ungeschält, roh: 1,3 / 50 g

Linsen, roh: 4,0 / 50 g

Erbsen, roh: 2,6 / 50 g

Weißer Bohnen, roh: 3,6 / 50 g

Blattspinat, gegart: 7,6 / 200 g

Fenchel, roh: 5,4 / 200 g

Feldsalat: 1,0 / 50 g

Grünkohl, frisch gegart: 2,5 / 200 g

Spinat darf man nicht aufwärmen

Um den Spinat rankt sich neben dem Eisengehalt noch ein weiterer Mythos. In einer repräsentativen Umfrage (1) des Meinungsforschungsinstituts GfK im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios gaben 13,3 Prozent der Befragten an, dass Spinat nicht noch einmal nach der Zubereitung erwärmt werden darf. Mit 15,2 Prozent sind etwas mehr Männer als Frauen (11,6 Prozent) dieser Ansicht. Die Legende um den erneut erwärmten Spinat geht auf den Nitrat-Gehalt des Gemüses zurück. Nitrat ist ein Stoff, den Pflanzen zum Wachsen brauchen. Beim Aufwärmen und langsamen Abkühlen von Lebensmitteln bildet sich aus dem Nitrat das Nitrit und daraus krebserregende Nitrosamine. Um das Risiko zu senken, empfiehlt sich Gemüse der Saison, Freilandgemüse oder Bio-Gemüse. Dieses wird weniger gedüngt und erhält eine bessere Belichtung, wodurch der Nitrat-Gehalt geringer ist. Um Spinat gefahrlos wieder aufzuwärmen, kühlt man die Reste rasch ab, bewahrt sie abgedeckt im Kühlschrank auf und erhitzt sie danach nur einmal. Babys und Kleinkinder sollten aufgewärmten Spinat dennoch nicht verzehren.

Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Quelle:

1) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 1.056 Männer und

Frauen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum: März 2014.

Portrait

Das Nestlé Ernährungsstudio (ernaehrungsstudio.nestle.de) ist mit bis zu 400.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Für eine persönliche Ernährungsberatung steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

News-ID: 843457 • Views: 892 (Stand: 08.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/843457/Spinat-ein-Gemuese-mit-Eisen.html>