

# Warum fast jeder Ausdauersportler mit Eisenmangel konfrontiert wird

Da Ausdauersportler über Urin und ihre Schweißproduktion viele Mineralstoffe verlieren, unter anderem auch Eisen, dem erhöhten Bedarf an Eisen aber in ihrer Ernährung nicht nachgehen, hat fast jeder Ausdauersportler mit Eisenmangel zu kämpfen, ohne es zu wissen. Dieses Phänomen tritt bereits bei einem wöchentlichen Verbrauch von 2000-3000 Kilokalorien auf. Aber nicht nur Eisen geht beim Sport über die Haut verloren, sondern auch wichtige Vitamine oder Salze. Außerdem werden bei jedem Schritt wenige rote Blutkörperchen in der Fußsohle zerstört, sodass das Eisen dort nicht mehr als Transporter benutzt werden kann. Das in den zerstörten roten Blutkörperchen enthaltene Hämoglobin, kann erst dann wieder gebildet werden, wenn neues Eisen dem Körper zugeführt wird.

## **Wofür genau brauchen wir Eisen?**

Eisen kommt in den Erythrozyten, den roten Blutkörperchen, vor, und verbindet sich mit den Sauerstoffatomen. Somit ist Eisen für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich. Je mehr Eisen also im Blut vorkommt, desto mehr Sauerstoff kann transportiert werden. Eisen sorgt speziell für den Sauerstofftransport der Herz- und Skelettmuskulaturzellen. Es ist also Bestandteil des roten Muskelfarbstoffs Myoglobin. Generell braucht der Energiestoffwechsel Eisen für seine Funktion.

In der Muskulatur, der Milz, dem Knochenmark, oder der Leber sind sogenannte Speichereiweiße namens Ferritin und Hämosiderin vorhanden. In ihnen wird das Eisen gespeichert. Wie bereits gesagt wird Eisen aber auch im Blut gespeichert. Hier wird es allerdings vom Transporteiweiß Transferrin gespeichert. Außerdem wird Eisen bei der Produktion von Haaren und Fingernägeln benötigt.

## **Täglicher Eisenbedarf?**

Die DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN (2001), empfiehlt bei nicht sporttreibenden Menschen eine tägliche Eisenzufuhr von ca. 10-15 mg. Im Wachstum steigt der Eisenbedarf sogar auf 18 mg. Doch nicht alles wird vom Körper resorbiert. Gerademal 6-12% werden davon aufgenommen. So kann man seinen täglichen Bedarf von 1,8 mg durch eine Einnahme von 18 mg gut decken. Ausdauersportler haben einen durchschnittlichen Mehrbedarf von 1mg gegenüber den nicht sporttreibenden Menschen. Wenn man also keine bewusste und ausgewogene Ernährung hat, aus Abnehmgründen und durch eine Diät in Verbindung mit Sport versucht abzunehmen, ist der Eisenmangel vorprogrammiert.

## **Was passiert bei Eisenmangel?**

Symptome von Eisenmangel können z.B. Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsprobleme, Haarausfall, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, häufige Infektionen, Appetitlosigkeit, Rissige Mundwinkel, Sodbrennen oder sogar Schluckbeschwerden sein. Das zeigt also, dass Eisen unerlässlich für den Körper ist und man somit eine ausgewogene Ernährung sein Eigen nennen sollte.

## **Wie ernähre ich mich richtig?**

Bei einer ausgewogenen Ernährung ist Eisen also essentiell. Eisen ist neben Fleisch, Hülsenfrüchten und Getreide auch in Pilzen vorhanden. Das meiste Eisen ist allerdings in tierischen Produkten

enthalten, welches der Körper besser aufnehmen kann als pflanzliches. Vegetarier haben es demnach schwerer ihren täglichen Eisenbedarf zu decken, bekommen dies aber über eine ausgewogen Ernährung dennoch hin.

Es sollte sich also jeder Sportler nach seiner nächsten Sporteinheit fragen, ob seine Ernährung seinen persönlichen Eisenbedarf deckt.