



Brauchen Sportler mehr Eisen?

Beitrag

Endlich ist der Sommer da. Und mit ihm auch motivierte Sportler und Sportlerinnen an der frischen Luft. Bei den aktuell hitzigen Temperaturen dÃ¼rfen wir da noch ein wenig mehr schwitzen als gewÃ¶hnlich. Doch Ã¼ber den SchweiÃ verlieren wir Mineralstoffe, die unser KÃ¶rper dringend braucht und nicht eigenstÃ¤ndig produzieren kann. Darunter auch Eisen. Wer (Ausdauer-) Sport betreibt, sollte daher ganz besonders auf seine Eisenversorgung achten. Und bei Bedarf mit Floradix mit Eisen ergÃ¤nzen.

Die Deutsche Gesellschaft fÃ¼r ErnÃ¤hrung (DGE) hat sich in einem Positionspapier zum Thema âMineralstoffe und Vitamine im Sportâ¹ genauer mit der Mineralstoffversorgung von Sportler:innen auseinandergesetzt. Das Ergebnis: Auf Eisen, Calcium, Natrium und Vitamin D sollten Sportler:innen â gerade bei Ausdauerbelastung oder Gewichtsabnahme â besonders achten. Denn bei einer einstÃ¼ndigen Sporeinheit verliert unser KÃ¶rper z.B. bis zu 1,8 Liter SchweiÃ, und damit gleichzeitig im Schnitt 0,56 mg Eisen pro Liter. Dieser Verlust, insbesondere in Kombination mit einer eisenarmen ErnÃ¤hrung, kann auf Dauer einen Eisenmangel begÃ¼nstigen. Es wird geschÃ¤tzt, dass Athlet:innen 70 Prozent mehr Eisen als Menschen brauchen, die keinen Sport treiben.

Unser KÃ¶rper ist ein hochkomplexer Organismus, entsprechend hÃ¤ngt auch die Eisenversorgung natÃ¼rlich von vielen Faktoren ab. Wie intensiv trainiere ich? Wie viel schwitze ich? Verliere ich vielleicht noch Ã¼ber die Menstruation oder Ã¼ber z.B. Blutspenden Eisen? Was esse ich?

Gerade das Thema ErnÃ¤hrung spielt im Sport eine groÃe Rolle. Esse ich zu wenig (um abzunehmen) oder zu einseitig (Bsp. Veganer:innen) und verbrauche gleichzeitig zu viel, entsteht eine Differenz, die es zu schlieÃen gilt. Bei einem erhÃ¶hten Bedarf kann das Arzneimittel Floradix mit Eisen Abhilfe schaffen. Das flÃ¼ssige Tonikum liefert gut verflÃ¼gbares Eisen und beugt so einem Eisenmangel vor. Durch das enthaltene Vitamin C wird das Eisen besser aufgenommen. ZusÃ¤tzlich sorgen die natÃ¼rlichen KrÃ¤uteraus-zÃ¼ge fÃ¼r einen angenehmen Geschmack und unterstÃ¼tzen die Magen-Darm-VertrÃ¤glichkeit.

Eisenmangel â ein verbreitetes PhÃ¤nomen

Doch Eisenmangel kennen nicht nur Sportler und Sportlerinnen. Europaweit sind 5 – 10 Prozent der Bevölkerung betroffen, unter den Frauen im gebärfähigen Alter sind es sogar 20 Prozent². Die DGE empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Eisenzufuhr von 10 – 15 mg, abhängig vom Alter und Geschlecht. Den höheren Bedarf haben im Normalfall die Frauen. Sie verlieren regelmäßig Eisen über die monatliche Menstruation. Bei Schwangeren und Stillenden sind die empfohlenen Eisenmengen entsprechend höher, 30 bzw. 20 mg.³

Floradix mit Eisen – Eine Lösung zum Einnehmen:



- Bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel
- Pflanzliches Spezial-Tonikum mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern
- Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat
- Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.
- Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Einzelnachweise:

- 1 <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/mineralstoffe-und-vitamine-im-sport/>. Zuletzt abgerufen am 19.07.2023.
- 2 <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@@guideline/html/index.html>. Zuletzt abgerufen am 19.07.2023.
- 3 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>. Zuletzt abgerufen am 17.07.2023.

Text und Bildmaterial: Salus



Gemeinde Samerberg

Wir stellen ein!

**Mitarbeiter/in für die Verwaltung:
Finanz- und Hauptverwaltung
Teilzeit / Vollzeit**

Bewerbungen:
Gemeinde Samerberg, Dorfplatz 3,
83122 Samerberg
gemeinde@samerberg.de
Infos: Andreas Müllinger 08032 / 989 40



Kategorie

1. Sport

Schlagworte

1. BruckmÃ¼hl
2. Eisenmangel
3. Salus