

Ist Schokolade ein guter Eisenlieferant?

Mo, 30.10.2017 - 09:59

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

In den Nährwerttabellen werden für dunkle Schokolade zum Teil Eisengehalte angegeben, die diejenigen von Rindfleisch übertreffen. Manche Schokoladen enthalten demnach über 10 Milligramm Eisen pro 100 Gramm. Ausschlaggebend ist dabei der Anteil an Kakaomasse. Im Vergleich dazu enthält Rindfleisch – je nach Teilstück – „nur“ etwa 1,9 bis 2,4 Milligramm Eisen pro 100 Gramm.

Trotzdem gilt Rindfleisch als der bessere Eisenlieferant. Es enthält – wie das Fleisch von anderen Tieren auch – zweiwertiges Eisen (Häm-Eisen). Dieses ist für den menschlichen Körper gut verfügbar, somit wird ein höherer Anteil aus der Nahrung aufgenommen.

Kakao und Schokolade dagegen enthalten das dreiwertige Nicht-Häm-Eisen. Dieses ist schlechter verfügbar und wird in geringeren Mengen aus der Nahrung aufgenommen. Da Schokolade nur in kleinen Mengen gegessen wird – zumindest wäre das empfehlenswert –, liefert sie dem Körper also tatsächlich nicht so viel Eisen, wie der reine Gehalt vermuten lassen würde. Zudem können andere Inhaltsstoffe des Kakaos die Eisenaufnahme behindern.

Für erwachsene Männer wird eine Eisenzufuhr von 10 Milligramm, für Frauen von 15 Milligramm täglich empfohlen. Die Verfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich erhöhen, wenn gleichzeitig Lebensmittel gegessen oder Säfte getrunken werden, welche reich an Vitamin C sind, beispielsweise frischer Paprika (Peperoni).