

Eisenmangel

Kochgeschirr aus Eisen hilft

NORWICH – Über einen originellen Weg, Zuständen von Eisenmangel abzuhelpfen, haben kürzlich britische Wissenschaftler berichtet. Ihr Vorschlag lautet schlicht und ergreifend: „Eisernes Kochgeschirr!“ Doch keine Sorge, niemand muss in einen Topf beißen; es genügt, wenn man seine Nahrungsmittel in Eisernem gart. Dies zumindest geht aus der Studie hervor, welche die Engländer im „British Medical Journal“ veröffentlichten.

Gelegenheit für ihre Kochgeschirr-Untersuchung bot den britischen Forschern die immer populärer werdende indische Küche: Auch Nicht-Indier verzehren heute u. a. so genannte Baltis; das sind Currys, die direkt in einem kleinen eisernen Wok zubereitet und serviert werden. Um herauszufinden, was sich in diesen Gerichten während des Garens in puncto Eisen tut, kauften die britischen Nahrungsforscher im Supermarkt verschiedene „Fertig-Baltis“ und teilten diese jeweils in zwei Portionen. Die eine dieser Portionen wurde ungekocht, die andere nach 20-minütigem Schmoren im Wok untersucht.

Und siehe da – nach Wok-Kontakt steigerte sich der Eisengehalt der Speisen auf das 4- bis 12-fache. Während der Mensch normalerweise 10 bis 12 mg Eisen zu sich nimmt, verzehrt er mit einer einzigen Portion eines typisch zubereiteten Hühnerbalti oder Gemüsecurry eine wahre Eisenbombe von etwa 50 mg, berichten die Autoren. Zum Vergleich: Eine der besten natürlichen Eisenquellen ist Leber mit etwa 7 mg pro Portion.

In eisernem Kochgeschirr zubereitete Speisen sollten Personen mit manifestem oder potentiell Eisenmangel – insbesondere kleinen Kindern und Frauen im gebärfähigen Alter – empfohlen werden, so die Schlussfolgerung. Dass Patienten mit Hämochromatose dagegen einen großen Bogen um eiserne Baltiwoks machen sollten, versteht sich von selbst.

Quelle: S. J. Fairweather-Tait et al.,
Institute of Food Research, Norwich;
British Medical Journal, Vol. 310
No. 6991 (1995), S. 1368

Anne Gaydoul
Weyprechtstr. 57
64732 Bad König

Tel.: 0151 / 52 53 26 89
Internet: www.pfanne-von-anne.de
e-Mail: info@pfanne-von-anne.de

DIE PFANNE VON
ANNE[®]
Ein Plus
für den Genuss 

Ein Produkt von FERRODUR[®]
Geschmiedete Pfannen und Eisenbräter

Eisenmangel - Blutarme Aluminium-Kinder

Omas Kochtopf schafft Abhilfe

QUEBEC – Das Kind wirkt ein wenig blass? Sie meinen, ihm fehlt Eisen? Dann raten Sie der Mutter doch, Omas guten alten Kochtopf zu reaktivieren.

Was manchen Kollegen wie ein April-Scherz vorkommen mag, belegt eine Studie an mehr als 400 äthiopischen Kindern: Im eisernen Topf gekochtes Essen ist offenbar schwer beladen mit dem blutbildenden Metall und treibt die Hämoglobinwerte in die Höhe.

Dass die früher meist benutzten Eisentöpfe zunehmend durch die leichteren und billigeren Aluminiumtöpfe ersetzt wurden, wirkt sich in Entwicklungsländern schlecht aufs Blutbild der Bevölkerung aus, vermuteten kanadische Wissenschaftler. In Äthiopien starteten sie den Gegenversuch, an dem insgesamt 407 Kinder zwischen 2 und 5 Jahren teilnahmen.

Bei 195 Kindern wies man die Familie an, in Eisentöpfen zu kochen, 212 Haushalte benutzten ausschließlich Aluminiumtöpfe. Nach zwölf Monaten wiesen die „Eisen-Kinder“ tatsächlich signifikant höhere Hämoglobinwerte und niedrigere Anämieraten auf als die „Aluminium-Kinder“. Außerdem sorgten die schweren Töpfe dafür, dass die Kleinen deutlich mehr an Körperlänge und Gewicht zulegten.

In Entwicklungsländern bietet die Rückkehr zu den guten alten Eisentöpfen eine einfache und kostengünstige Alternative zur Prävention des Eisenmangels, folgern die Wissenschaftler in „The Lancet“.

Quelle: Abdulaziz A. Adish, School of Dietetics and Human Nutrition, McGill University, Quebec, Canada, et al.; The Lancet, Vol. 353, No. 9154 (1999), S. 712-716

Anne Gaydoul
Weyprechtstr. 57
64732 Bad König

Tel.: 0151 / 52 53 26 89

Internet: www.pfanne-von-anne.de
e-Mail: info@pfanne-von-anne.de

DIE PFANNE VON
ANNE[®]
*Ein Plus
für den Genuss*



*Ein Produkt von FERRODUR[®]
Geschmiedete Pfannen und Eisenbräter*