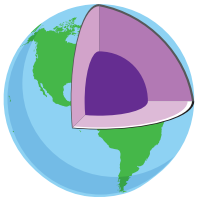
Nestlé Nutrition Institute

Den Eisenbedarf von Kleinkindern decken

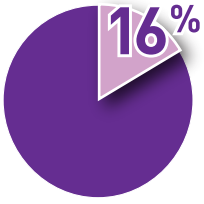
Eisen lässt sich aufgrund seiner schlechten Löslichkeit schwer verstoffwechseln. Liegt der Eisenspiegel in unserem Körper nicht zwischen bestimmten Grenzwerten, ist unsere Gesundheit gefährdet.

Ein Mangel an Eisen führt zu Anämie, während zu hohe Eisenwerte oxidative Schädigungen hervorrufen können.



Eisen ist das auf der Erde am häufigsten vorkommende Element.

Dennoch ...



leiden weltweit 1,25 Milliarden Menschen an Eisenmangelanämie.

43% aller Kinder weltweit leiden an **Eisenmangel**

16% der Neugeborenen sind aufgrund eines **geringen Geburtsgewichts** einem hohen Risiko für Eisenmangel und den daraus folgenden Gesundheitsproblemen ausgesetzt.

Das führt im späteren Leben möglicherweise zu ...

- einem niedrigeren IQ
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Depressionen
- unzureichend entwickelter Motorik
- Stoffwechselstörungen
- Fettleibigkeit
- Verhaltensauffälligkeiten
- Bluthochdruck
- unzureichender Visuomotorik
- Asthma
- Niereninsuffizienz
- Autismus
- Diabetes



Eine verzögerte Abnabelung und eine erhöhte Eisenzufuhr verbessern die langfristige Gesundheit.

Ausreichende Eisenzufuhr während der ersten 1.000 Lebenstage



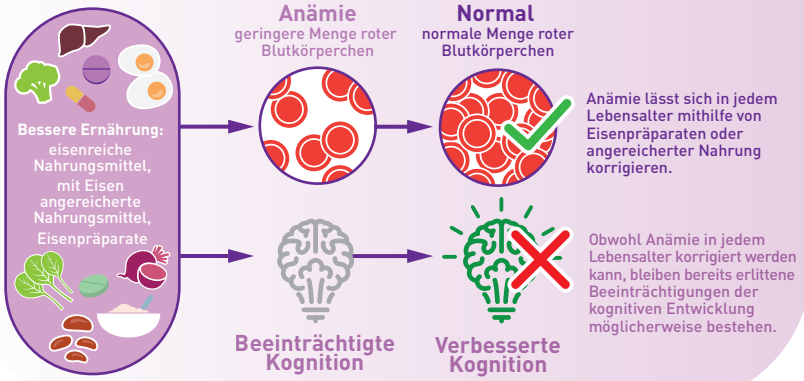
Die Eisenvorräte der Mutter versorgen das **Baby zu 100 % mit Eisen –** von der Empfängnis **bis zum Alter von 6 Monaten**



Eine Anämie kann ausgelöst werden, wenn der Körper gegen eine Infektion ankämpfen muss



Eine Korrektur der Anämie kann bereits erlittene Beeinträchtigungen der kognitiven Entwicklung nicht immer beheben



Ernährungsbezogene Maßnahmen kombiniert mit Maßnahmen zur Hemmung von Infektionen und Entzündungen helfen effektiv, Anämie zu bekämpfen.

Den Eisenbedarf von Kleinkindern decken

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 71, Supplement 3, 2017

Annales Nestlé
Vol. 75, No. 3, 2017