

EISEN UND EISENMANGEL IM SPORT

Mangel häufiger beobachtet bei...

Frauen
Vegetarier / Veganer
Zöliakie
Verdauungsproblemen
Essstörungen



...



Folgen eines Mangels?

Blutarmut (Anämie)
Häufig müde, schlapp
Leistung gesenkt



Eisen supplementieren bei Müdigkeit?



Eiseninfusion >100 mL
Im Sport nicht erlaubt*



*verbotene Massnahme gemäss Dopingliste

Nicht ohne medizinische Abklärung!
z.B. bei einem Sportarzt



SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Eisenspeicher im Körper



Zu wenig?

Zu viel?

Beides... ...ist schlecht!