

Informationen zum Eisenstoffwechsel

Eisen - lebensnotwendiges Spurenelement

Eisen ist nicht nur ein lebensnotwendiges, sondern auch das häufigste Spurenelement im Körper des Menschen.

Ein Erwachsener hat 4-5 Gramm Eisen im Körper. Der Großteil davon befindet sich im Hämoglobin (Hb) – dem Eiweißstoff, der den roten Blutkörperchen ihre Farbe verleiht und wichtig für den Sauerstofftransport im Körper ist.

Fehlt Eisen im Körper, können rote Blutkörperchen nicht in ausreichender Menge hergestellt werden.

Ursachen für einen Eisenmangel

Die häufigsten Ursachen des Eisenmangels sind Mangelernährung (Diäten) und Blutungen (z.B. aus dem Magen-Darm-Trakt, stärkere Menstruation). Auch bei einer Blutspende rückt das Thema „Eisenmangel“ hin und wieder in den Blickpunkt einiger Spender:

Bei jeder Vollblutspende werden dem Körper etwa 500 ml Blut entzogen. Dies entspricht einem Eisenverlust von ca. 250 mg. Weil Sie nur maximal 5 mg Eisen pro Tag wieder aufnehmen können, brauchen Sie normalerweise 50-60 Tage, um die beim Blutspenden verlorene Eisenmenge wieder auszugleichen. Wird vor einer Spende bei **Frauen ein Hb-Wert unter 12,5 mg/dl** und bei **Männern unter 13,5 mg/dl** gemessen, **darf kein Blut gespendet werden**. Diese Grenzwerte sind jedoch höher angesetzt als medizinisch bedenkliche Hb-Werte. Es besteht daher in den meisten Fällen kein bedrohlicher Eisenmangel im Blut, wenn bei der Voruntersuchung zur Blutspende der festgestellte Hb-Wert einmal zu gering ist und man zeitweise von der Blutspende zurückgestellt wird.

Woran merkt man einen Eisenmangel?

Leichter Eisenmangel wird nicht unbedingt bemerkt und hat auch nicht immer Krankheitswert. Abhängig von der Ausprägung des Eisenmangels und dessen Entwicklungsdauer können Haarausfall, rissige Mundwinkel, brüchige Fingernägel, Schwindelgefühl, Blässe, Erschöpfung, Kopfschmerzen und allgemeiner Leistungsverlust auftreten.

Haben Vegetarier immer einen Eisenmangel?

Personen, die sich vegetarisch ernähren müssen nicht unbedingt einen Eisenmangel entwickeln, sind jedoch gefährdeter als Personen, die sich durch normale Mischkost ernähren. Der Hauptgrund hierfür ist, dass das Eisen aus Fleisch und Fleischprodukten in einer leichter resorbierbaren Form (sog. **Häm-Eisen**) vorliegt und deswegen 20mal besser aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen wird, als das in pflanzlicher Nahrung vorliegende **Nicht-Häm-Eisen**.

Wie viel Eisen benötigt der Körper?

Da der Körper stets nur einen Bruchteil des zugeführten Eisens aufnehmen kann, sollten dem Körper **täglich** zwischen **10 mg (Männer)** und **15 mg (Frauen)** zugeführt werden. Sportler haben aufgrund ihres größeren Sauerstoff- und Energieumsatzes einen erhöhten Bedarf an Eisen.

Wie kann ich Eisenmangel selbst vorbeugen?

Eine eisenhaltige Ernährung kann die Blutbildung positiv beeinflussen.

Eisenreiche Lebensmittel sind z.B.:

Tierische Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
Schweineleber	22,1
Schweineniere	10,0
Kalbsleber	7,9
Leberwurst	5,3
Rindfleisch	3,2
Schweinefleisch	3,0
Geflügel	2,6

Pflanzliche Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
Kürbiskerne	11,2
Sojabohnen (getrocknet)	9,7
Hirse (geschältes Korn)	9,0
Leinsamen	8,2
Linsen (getrocknet)	8,0
Weizenkeime	7,6
Weißer Bohnen	6,1
Sonnenblumenkerne	6,1
Kichererbsen (getrocknet)	6,1
Aprikosen (getrocknet)	5,0
Tofu	5,4

Außerdem enthalten auch Gewürze, wie getrockneter Koriander, Petersilie, schwarzer Pfeffer oder Zimt sehr viel Eisen.

Tipps, um die Eisenaufnahme zu fördern:

- Trinken Sie Vitamin-C-haltige Getränke (z.B. Orangensaft) zum Essen
(Vitamin C steigert die Eisenaufnahme)
- Trinken Sie **nicht** regelmäßig schwarzen Tee oder Kaffee direkt zu den Mahlzeiten
(das darin enthaltene Tannin hemmt die Eisenaufnahme)
- Ernähren Sie sich **nicht nur** von Milch- bzw. Milchprodukten, wie z.B. Käse, Joghurt, Quark
(das darin enthaltene Kalzium hemmt die Eisenaufnahme)
- Nehmen Sie Calcium-, Magnesium-, und andere Mineralstoffpräparate nicht zusammen mit Eisen ein
(die Mineralstoffe behindern sich bei der Aufnahme in den Körper gegenseitig)

Medikamentöse Therapie

Eisenmangel kann mit **Tabletten** behandelt werden. Bei Bedarf (also bei einem zu niedrigen Hb-Wert) bekommen Sie von uns Eisen-Dragees, die 40mg zweiwertiges Eisen pro Dragee enthalten. Davon sollten Sie täglich 1-2 Dragees über ca. 2-3 Wochen einnehmen.

Da die Eisenresorption bei leerem Magen am höchsten ist, soll Eisen am besten morgens, nüchtern, ca. 1 Stunde vor dem Frühstück, mit Wasser oder Vitamin-C-haltigem Getränk eingenommen werden. Etwa 1/3 der Blutspender vertragen diese optimale Eiseneinnahme nicht gut und haben Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung. Ihnen empfehlen wir die Eiseneinnahme unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Das nicht vom Körper aufgenommene Eisen färbt den Stuhl dunkel bis schwarz. Nach Absetzen der Tabletten bzw. Dragees hören die Beschwerden sofort wieder auf.