

Eisenmangel

Eisen gehört zu den Spurenelementen, die für die Funktion unseres Körpers notwendig sind. Eisenmangel zählt zu den häufigsten Mineralstoff-Mangelerkrankungen und kann zu Symptomen führen, die unsere Lebensqualität massiv beeinträchtigen.

Warum wir Eisen brauchen

Eisen ist für den Menschen lebensnotwendig. Es ist Bestandteil verschiedener Enzyme und spielt deshalb bei vielen Stoffwechselprozessen eine wichtige Rolle.

Eisen ist bei der Bildung von Hämoglobin, dem roten Farbstoff der Blutkörperchen, beteiligt. Hämoglobin ist verantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut und muss vom menschlichen Körper laufend neu gebildet werden. Bei starkem Eisenmangel kommt es zu einer Blutarmut. Diese kann man durch Messen des Hämoglobinwertes nachweisen. Bei Frauen gilt ein Wert von über 12g/dl, bei Männern von über 13g/dl als normal.

Der Mensch kann Eisen nicht selbst herstellen. Wir müssen diesen Mineralstoff über die Nahrung aufnehmen.

Eisenmangel – spüre ich das?

Unser Körper kann Eisen als Reserve speichern. Wird dem Körper über längere Zeit hinweg weniger Eisen zugeführt als er verbraucht, werden diese aufgebraucht. Sind alle Reserven erschöpft, kann es zu Mangelerkrankungen führen.

Leider sind die Symptome häufig unspezifisch. Eisenmangel kann sich in Schwäche, Müdigkeit, erhöhter Infektanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, depressive Stimmung oder Kopfschmerzen äußern. Aber auch brüchige Haare, trockene Haut, rissige Mundwinkel, brüchige Fingernägel und schlechte Kältetoleranz könnten Zeichen eines Eisenmangels sein.

Bei Verdacht auf einen Eisenmangel kann der Arzt anhand einer einfachen Blutuntersuchung feststellen, ob genügend Eisen vorhanden ist oder nicht. Dazu ermittelt man den Ferritinwert im Blut. Ferritin ist ein Protein, das Eisen speichert.

Ursachen eines Eisenmangels

Es gibt Menschen, die aufgrund einer Erkrankung Eisen nur teilweise aufnehmen können. Auch gewisse Medikamente können die Eisenaufnahme hemmen. Andererseits kann ein Eisenmangel bei starkem Blutverlust auftreten. Ursache für einen Eisenmangel ist aber auch häufig eine ungenügende Eisenaufnahme. Besonders Vegetarier und Veganer haben oft Mühe, den täglichen Eisenbedarf zu decken. Kinder, Schwangere und Stillende und Sportler haben einen erhöhten Bedarf.

Frauen sind am häufigsten von einem Mangel betroffen. Dieser Umstand lässt sich durch den erhöhten Bedarf in Schwangerschaft, Stillzeit und während der Menstruation erklären. Nicht selten sind auch Kinder, vor allem Jugendliche, betroffen.

Wie nehme ich Eisen zu mir?

Gute tierische Eisenlieferanten sind Fleisch und Eier. Von den pflanzlichen Lebensmitteln enthalten Hülsenfrüchte und Getreide viel Eisen. Der Körper braucht aus der Nahrung täglich etwa 10 -15mg Eisen.

Früher galt Spinat als **der** Eisenlieferant – mittlerweile hat man aber festgestellt, dass Spinat viel weniger Eisen enthält als angenommen.

In vielen Fällen hilft bei einem ausgeprägten Eisenmangel ein Eisenpräparat. Diese sind als Tabletten, Sirup oder Tropfen erhältlich. Die Behandlung dauert mehrere Wochen bis Monate.

Eisen kann auch als Infusion verabreicht werden. Dadurch können die Symptome rasch verbessert werden.

Gerne beraten wir Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stern Apotheke Lenzburg AG

Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger

© Stern Apotheke Lenzburg AG - 04.12.2012