

Unser Energiestoffwechsel hängt vom Eisen ab. Mangelt es am lebenswichtigen Mineral, werden wir müde; bei schwerem Eisenmangel kann eine Blutarmut drohen. Zu den Risikogruppen gehören nicht nur Frauen vor den Wechseljahren.

Jürg Lendenmann

Eisenmangel

Drei Pfeiler bestimmen die Bilanz

Bild: zvg



PD Dr. Pierre-A. Krayenbühl, Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Spital Linth, Uznach.

Eisen ist lebensnotwendig. Der Mineralstoff ist nicht nur wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und des Muskelfarbstoffs Myoglobin, sondern auch von Enzymen. Obgleich viele Nahrungsmittel gute Eisenquellen sind, gehört der Eisenmangel zu den drei häufigsten Mangelerscheinungen.

Risikogruppen Frauen, Kinder, Leistungssportler, Senioren

«Von Eisenmangel sind in den industrialisierten Ländern rund 20 Prozent der Frauen vor der Menopause betroffen», sagt Privatdozent Dr. Pierre-A. Krayenbühl. Nicht nur der Blutverlust trage zur Mangelerscheinung bei, sondern auch der Umstand, dass Frauen generell we-

niger Nahrung und folglich auch Eisen aufnehmen. «Auch bei Jugendlichen sind die Eisenreserven oft knapp, da der Mineralstoff für das Wachstum gebraucht wird», fährt der Arzt fort. «Ebenso verbrauchen zum Beispiel Ausdauersportler wie Triathleten oft mehr Eisen, als sie aufnehmen. Zu den Risikogruppen gehören auch Senioren mit einer unausgewogenen Ernährung sowie Vegetarier, die quantitativ wenig Eisen aufnehmen.»

Die drei Pfeiler der Eisenbilanz

Um die Versorgung mit Eisen beurteilen zu können, seien drei Pfeiler wichtig:

- 1 Einnahme.** Mit der täglichen Nahrung sollten wir 14 mg (30 mg Schwangere) Eisen aufnehmen, damit die Eisenbilanz ausgeglichen ist.
- 2 Aufnahme.** Das Mineral wird im Dünndarm aufgenommen. Bei Darmerkrankungen wie chronische Entzündungen (z. B. Zöliakie oder Morbus Crohn) ist die Aufnahme eingeschränkt.
- 3 Verbrauch/Verlust.** Verstärkt wird der Mineralstoff in Wachstumsphasen gebraucht. Blutverluste (Regelblutungen, chronische Darmerkrankungen, Blutspenden) könnten die Eisenbilanz stark negativ beeinflussen.

Eine Eisengabe nützt nicht nur bei Blutarmut

«Ein schwerer Eisenmangel kann zu einer Blutarmut führen», erklärt der Arzt. «Diese

Patienten sind müde, leiden an Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen, aber auch an Haarausfall und brüchigen Nägeln.» Eine weitaus grössere Gruppe von Patienten haben einen Eisenmangel, mit aber noch genügend Blut.

Für eine Studie an dieser Patientengruppe ist der Zürcher Forscher mit dem HEMMI-Preis geehrt worden. Dr. Krayenbühl: «Wir konnten zeigen, dass auch Frauen, die keine Blutarmut, aber knappe Eisenwerte haben, von einer Eisengabe profitieren können. In unserer Studie betraf dies jene Frauen, deren Ferritin-Wert unter 15 mg/ml lag. Ferritin ist ein Marker im Blut, der die Eisendepots widerspiegelt.» Bei einem Eisenmangel sei, so die Vermutung des Forschers, nicht nur das Eisen im Blut, sondern auch im Gewebe erniedrigt. «Mit zwei weiteren Studien wollen wir zeigen, dass dies bestimmte Auswirkungen hat – sowohl auf körperliche wie die geistige Leistungsfähigkeit. Und dass sich diese mit einer Eisengabe verbessern lassen.»

Niedrig dosiert und auf nüchternen Magen

Bei Verdacht auf Eisenmangel gelte es anhand der drei Pfeiler – Einnahme, Aufnahme, Verlust – herauszufinden, was die Gründe sein könnten. «Wenn die Ursachen erahnt werden und der Ferritin-Wert tief ist, behandle ich mit Eisenpräparaten, die eingenommen werden können. Liegt ein ausgeprägter Eisenmangel mit Blut-



Eisengehalt ausgewählter Nahrungsmittel

	Eisen mg/100 g
Blutwurst	29,8
Schweineleber, roh	18,0
Weizenkleie	16,0
Mandel	14,0
Hirseflocken, Vollkorn	9,0
Linsen, getrocknet	8,0
Tofu	5,4
Haferflocken	3,7
Spinat	2,7
Fisch (Durchschnitt)	0,6

Quelle: naehrwertdaten.ch

Mit gezielter Auswahl der Nahrungsmittel kann die Eisenaufnahme stark beeinflusst werden.

armut vor und bestehen Krankheiten und Probleme, die die Eisenaufnahme direkt tangieren, kann das Mineral auch intravenös gegeben werden; das wirkt schneller als orales Eisen.

«Werden Eisenpräparate eingenommen, ist entscheidend, diese auf nüchternen Magen einzunehmen. Nüchtern heisst», betont Dr. Krayenbühl, «auf leeren Magen, also auch ohne Kaffee oder Milch. Ich empfehle zudem, das Eisen nicht zu hoch zu dosieren, damit keine Neben-

wirkungen wie Übelkeit und Schwindel auftreten.»

Einem Eisenmangel vorbeugen

Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sei es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. «Eisen aus tierischen Quellen liegt in einer Form vor, die vom Körper besser aufgenommen wird als Eisen aus pflanzlichen Quellen. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Aufnahme des wichtigen Minerals durch Vitamin C gefördert wird.»