

# Patienteninformation

## Eisenmangel

### Wir haben bei Ihnen einen verminderten Ferritinwert gemessen - was bedeutet das?

Eisen wird im Körper an ein Speicherprotein, das Ferritin gebunden. Sofern kein akuter Infekt oder eine chronische entzündliche Erkrankung vorliegt korreliert das Ferritin sehr gut mit den Eisenvorräten in Ihrem Körper. Die Messung eines zu niedrigen Ferritinwertes spiegelt also einen Eisenmangel wider.

### Was führt zu Eisenmangel?

In den vergangenen Wochen oder, falls die Problematik schon länger bekannt ist vor längerer Zeit, wurde bereits nach potentiellen Ursachen bei Ihnen geforscht, ohne dass hier eine relevante Krankheit aufgeklärt werden konnte.

Ursachen für einen Eisenmangel können sein:

- erhöhter Bedarf bei Wachstum, Schwangerschaft
- mangelnde Zufuhr bei vegetarischer/vegane Ernährung
- Blutverlust: starke Monatsblutung, regelmäßiges Blutspenden, Dialyse, bösartige Erkrankungen, unbemerkte Magen-Darm-Blutungen
- gestörte Aufnahme durch entzündliche Darmerkrankung (z.B. Morbus Crohn), chronischer Durchfall, regelmäßige Einnahme von Magenpräparaten wie Maaloxan o.ä.

### Wie kann die Eisenaufnahme beeinflusst werden?

#### Verbesserung der Aufnahme/Verwertung:

- Vitamin C
- Fleisch- und Fischzufuhr (hier schon als Speichereisen vorhanden)

#### Verschlechterung der Aufnahme/Verwertung:

- Kaffee, Tee
- Zinkpräparate zeitgleich
- Calciumpräparate oder Milchprodukte zeitgleich
- Magensäureneutralisatoren, z.B. Magaldrat, Maaloxan, ...

### Wie hoch ist mein täglicher Eisenbedarf?

Der gesunde erwachsene Mann sollte 10mg, die erwachsene Frau vor den Wechseljahren 15mg täglich zuführen, danach ebenso 10mg. In der Schwangerschaft besteht ein Bedarf bis 30mg täglich.

### Warum sollte ich den Eisenmangel beheben?

Bei einem Eisenmangel entsteht über kurz oder lang eine Blutarmut, da Eisen einen zentralen Bestandteil des Blutfarbstoffes Hämoglobin darstellt. Entsprechend vermindert sich die Zahl der Sauerstoffträger (rote Blutkörperchen). Schon bevor eine solche Anämie entsteht kann der Mangel aber Symptome wie Müdigkeit und Leistungsminderung

aber auch Haarausfall, Nagelveränderungen oder eine allgemeine Infektanfälligkeit fördern oder gar hervorrufen.

### Natürliche Eisenquellen - in welchen Nahrungsmitteln ist viel Eisen enthalten?

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über einige Lebensmittel und deren Eisengehalt. Die Angaben beziehen sich jeweils auf mg Eisengehalt pro 100g des Lebensmittels.

| Fleischwaren               |      | Obst          |     |
|----------------------------|------|---------------|-----|
| Schweinebraten             | 2,8  | Äpfel         | 0,3 |
| Kalbskotelett              | 2,9  | Bananen       | 0,7 |
| Kalbsleber                 | 5,4  | Erdbeeren     | 1,0 |
| Huhn                       | 1,8  | Pfirsiche     | 0,6 |
| <b>Fisch</b>               |      | Orangen       | 0,4 |
| Hering                     | 1,1  | Trauben       | 0,6 |
| Karpfen                    | 1,0  | Rosinen       | 3,5 |
| Kaviar                     | 11,8 | Kirschen      | 0,5 |
| <b>Milchprodukte</b>       |      | Pflaumen      | 0,6 |
| Kuhmilch                   | 0,04 | Grapefruit    | 0,3 |
| Magerquark                 | 0,4  | <b>Nüsse</b>  |     |
| Schmelzkäse                | 1,0  | Walnüsse      | 0,3 |
| Butter                     | 0,3  | Erdnuss       | 2,2 |
| <b>Eier</b>                |      | Haselnüsse    | 4,5 |
| Hühnerei                   | 2,3  | Mandeln       | 4,7 |
| <b>Getreide/Mehl</b>       |      | <b>Gemüse</b> |     |
| Haferflocken               | 3,6  | Kopfsalat     | 2   |
| Reis                       | 1,6  | Feldsalat     | 1,7 |
| Roggenmehl                 | 2,6  | Endivien      | 1,7 |
| Weizenmehl                 | 3,3  | Spinat        | 3,1 |
| <b>Brote und Teigwaren</b> |      | Kartoffeln    | 1,0 |
| Weißbrot                   | 0,95 | Karotten      | 2,9 |
| Roggenbrot                 | 1,9  | Grünkohl      | 2,2 |
| Pumpernickel               | 2,4  | Rosenkohl     | 1,5 |
| Knäckebrötchen             | 4,7  | Tomaten       | 0,6 |
| Eiernudeln                 | 1,9  | Erbsen        | 2,0 |

*Ihr Praxisteam des Facharztzentrums Allgemeinmedizin*