

- chirotherapie
- sportmedizin
- akupunktur
- hausärztliche versorgung



Einnahmehinweis zu Eisenpräparaten

Eisen ist Bestandteil von Hämoglobin, dies ist der Farbstoff der roten Blutkörperchen. Hämoglobin transportiert Sauerstoff, womit das Hauptsymptom des Eisenmangels erklär ist. Ist zu wenig Eisen vorhanden, kann nicht ausreichend Hämoglobin gebildet werden, der Sauerstofftransport im Blut ist geringer und es kommt zu Müdigkeit und Schwindel.

Der Eisengehalt im Körper wird im Labor durch die Messung des Hämoglobingehaltes und des Eisenspeicherwertes (Ferritin) bestimmt.

Der Normalwert von Hämoglobin beträgt

bei Frauen	12 – 16 mg/dl
bei Männern	13,5 – 17,5 mg/dl

Der Normalwert von Ferritin beträgt

bei Frauen	13 – 150 µg/l
bei Männern	30 – 400 µg/l

Die Ursachen eines Mangels sind verschieden:

- erhöhter Bedarf nach großem Blutverlust (z.B. nach OP), Schwangerschaft
- unzureichende Zufuhr (vegetarische Ernährung)
- unregelmäßige und starke Regelblutung
- Krebserkrankungen
- ältere Menschen können den Eisengehalt der Speisen nicht vollständig ausnutzen

Eisenpräparate werden bei einer sogenannten Blutarmut (Eisenmangelanämie) verordnet.

Die Symptome des Eisenmangels sind Müdigkeit, rasche Erschöpfung unter körperlicher Anstrengung, Gesichtsblassheit, gelegentlich eingerissene Mundwinkel.

Die Eisenpräparate sollten möglichst mahlzeitenunabhängig eingenommen werden, da bestimmte Bestandteile in unseren Speisen die Aufnahme hemmen. Leider sind die Hauptnebenwirkungen der Eisenpräparate gastrointestinale (den Verdauungstrakt betreffende) Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Verstopfung und Schwarzfärbung des Stuhls, dennoch sollte die Einnahme im Idealfall morgens nüchtern erfolgen, mit wenigstens 1 Stunde Abstand zur nächsten Mahlzeit.

Milch, schwarzer Tee, Spinat, Mangold und Bestandteile aus der Wurst hemmen die Aufnahme von Eisen.

Bei der Versorgung mit Eisen spielt die sogenannte Bioverfügbarkeit, dass heißt die Menge an Eisen aus der Speise, die dem Körper zur Verfügung gestellt werden kann, eine entscheidende Rolle. Am höchsten ist die Bioverfügbarkeit des Eisens aus Fleisch, am geringsten die aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Frei verkäufliche Präparate enthalten in der Regel zu wenig Eisen und / oder Eisen mit geringer Bioverfügbarkeit, um einen Eisenmangel zu therapieren. Bei drohendem Eisenmangel sind jedoch rote Fruchtsäfte, Rote Beete, Floradix oder Multi Sanostol mit Eisen durchaus geeignete Mittel. Bitte beachten Sie auch hier die Wechselwirkungen durch die o.g. Speisen!