

# IMMER MÜDE? AN **EISENMANGEL** DENKEN!

Ohne Eisen geht es dem Körper schlecht, er braucht das Spurenelement unter anderem für die Blutbildung. Deshalb gehört Eisen auf den Speiseplan! Und zwar reichlich, denn Eisen löst sich nicht so leicht aus der Nahrung – nur etwa zehn Prozent der darin enthaltenen Eisenmenge kann der Körper aufnehmen. Deswegen lautet die Empfehlung für Erwachsene: zehn bis 20 mg Eisen pro Tag, um den Bedarf von ein bis drei Milligramm zu decken. Täglich verlieren wir über abgestorbene Hautzellen, Urin, Stuhl oder Schweiß etwa ein bis zwei Milligramm Eisen. Dies gleichen wir normalerweise über die Nahrung wieder aus. Kommt es jedoch zu einer akuten Blutung, geht dem Körper ganz plötzlich sehr viel Eisen verloren.

## **Eisenmangel: Symptome**

Ein leichter Eisenmangel bleibt oft unbemerkt. Erste Beschwerden zeigen sich in Form von Müdigkeit. Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach. Sinkt der Eisengehalt im Blut weiter ab, verstärken sich auch die Symptome. Man unterscheidet drei Stadien des Eisenmangels.

## **Ursachen für die Blutarmut**

Wenn Eisen auf dem Speiseplan fehlt, leidet auch der Körper unter diesem Mangel. Dies tritt besonders bei vegetarischer Ernährung oder einseitigen Diäten auf. Nach einer langen Krankheit sind die Nährstoff-

reserven des Körpers oft ausgeschöpft. Dann sollte ausreichend Eisen auf dem Speiseplan stehen. Ein hoher Eisenverlust ist oft die Folge einer plötzlichen starken Blutung. Bei Frauen führt die Menstruation häufig zu einer kurzzeitigen Blutarmut. Erkrankungen des Verdauungstraktes, z.B. ein Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, zu wenig Magensäure oder Erkrankungen der Darmschleimhaut können zu einer verminderten Aufnahme von Eisen führen. Außerdem kann die Einnahme bestimmter Medikamente die Eisenaufnahme blockieren.

## **Wann benötigen wir besonders viel Eisen?**

Kinder und Jugendliche im Wachstum haben einen hohen Eisenbedarf. Daher tritt der Eisenmangel in diesem Alter häufiger auf. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Frauen viel Eisen zu sich nehmen. Leistungssportler benötigen ebenfalls eine Extraportion des Spurenelements.

## **Was ist zu tun bei Eisenmangel?**

Der Hausarzt kann über eine Blutuntersuchung den Eisengehalt im Körper bestimmen. Sind

## **Stadien des Eisenmangels**

### ● **Stadium I**

Der Eisenmangel verläuft in diesem Stadium meist symptomlos.

### ● **Stadium II**

Im zweiten Stadium ist der Mangel an Eisen so hoch, dass die Zellen nicht mehr ausreichend mit Eisen versorgt werden können. Das Spurenelement kann nicht schnell genug aus den Speichern der Leber und der Milz mobilisiert werden. Erste Beschwerden treten auf:

- Brennen auf der Zunge (Plummer-Vinson-Syndrom)
- Schmerzen beim Schlucken
- brüchige Haare und Haarausfall
- Juckreiz
- rissige Mundwinkel (Rhagaden)
- trockene Haut

### ● **Stadium III**

Jetzt ist der Eisenmangel gefährlich, denn die Eisenversorgung der Körperzellen ist so gering, dass Körperfunktionen versagen. Symptome sind Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel und Blässe. Sogar Atemnot ist eine Folge.



## Vorsicht, Eisenblocker!

Oxalate (Rhabarber, Spinat) und Phylate (Reis, Mais) oder Tannine (schwarzer Tee, Kaffee), aber auch Lebensmittel mit hohem pH-Wert vermindern die Aufnahme von Eisen.



die Werte gering, muss die Ursache dafür gefunden werden. Manchmal ist es notwendig ein Eisenpräparat einzunehmen. Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen gibt es als Saft, Kapseln oder Tabletten. Wichtig ist, die Präparate zwei Stunden vor den Mahlzeiten einzunehmen, damit sie gut aufgenommen werden können. Sprechen Sie die Einnahme eines Eisenpräparates immer mit Ihrem Arzt ab, denn Eisen kann man auch überdosieren. Die Präparate können Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Auch die Farbe des Stuhls kann sich verdunkeln.

## Eisenmangel in der Schwangerschaft

Der Körper der Schwangeren muss bis zu 40 Prozent mehr Blut produzieren, um gleichzeitig auch das Ungeborene versorgen zu können. Daher benötigt eine schwangere Frau fast doppelt so viel Eisen wie nicht-schwangere Frauen.

## Was gehört auf den Speiseplan?

Die besten Eisenquellen sind rotes Fleisch und Fisch. Wer viel Eisen auf einmal aufnehmen möchte, sollte die Organe verzehren, die beim Tier besonders viel Eisen speichern. Das

sind z.B. Innereien wie Leber oder Herz. 150 g Kalbfleisch enthält etwa 3,1 mg Eisen, 30 g feine Leberwurst 2,2 mg. Eine Scheibe Vollkornbrot etwa 1 mg Eisen, 200 g gedünstete Pfifferlinge enthalten sogar 11,6 mg. Auch Nüsse geben uns Eisen: Am besten sind Pistazien mit 4,4 mg Eisen auf 60 g.

**Wichtig zu wissen:** Tierisches Eisen ist besonders wertvoll. Menschen verwerten tierisches Eisen besonders schnell, weil es sich dabei um das sogenannte zweiwertige Eisen ( $\text{Fe}^{2+}$ ) handelt. Dafür hat der Darm einen spezifischen Aufnahmeweg. In Pflanzen gebunden liegt Eisen in anderer Form vor ( $\text{Fe}^{3+}$ ) und wird schlechter aufgenommen. Vegetarier sollten auf pflanzliche Lebensmittel zurück-

greifen, die viel Eisen enthalten wie z.B. Rote Bete, Hülsenfrüchte oder Vollkorngetreide. Da das enthaltene Eisen weniger gut verwertet werden kann, müssen Vegetarier ihre Eisenwerte im Blick behalten.

## Gesunder Mix: Eisen mit Orangensaft

Lebensmittel, die viel Ascorbat – Salze der Ascorbinsäure (Vitamin C) – enthalten, machen es dem Körper leichter, Eisen aufzunehmen. Wer zum Essen einen Orangen- oder Grapefruitsaft trinkt, oder seine Mahlzeiten mit Gemüse wie Paprika oder Brokkoli zu sich nimmt, erhöht die Eisenaufnahme aus seiner Mahlzeit. ●

Verfasserin: Verena Nittka

### Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V.: Eisenmangel und Eisenmangelanämie: Download unter <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html>  
Bundesinstitut für Risikobewertung: Eisen in Lebensmitteln: [https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_eisen\\_in\\_lebensmitteln.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen_und_antworten_zu_eisen_in_lebensmitteln.pdf)

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

