

INTERVIEW

Hilfe bei Eisenmangel

Warum das Spurenelement Eisen für den Menschen lebenswichtig ist.



Dr. Doris Gapp
ist Allgemein-
medizinerin und
Eisenspezialistin
in Wien,
[www.womanand
health.at](http://www.womanandhealth.at)

Frau Dr. Gapp, warum braucht unser Körper Eisen?

Eisen ist für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und damit für den Sauerstofftransport im Blut notwendig. Da unser Körper Eisen nicht selbst produzieren kann, ist er auf die Zufuhr durch Nahrung angewiesen. Allerdings können nur zehn Prozent der in der Nahrung enthaltenen Eisenmengen über den Darm aufgenommen werden.

Wie wirkt sich Eisenmangel aus?

Eisenmangel ist die häufigste Ursache einer Anämie. Typisch sind Blässe, Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Je nach Ausprägung des Mangels können weitere Beschwerden auftreten, z.B. trockene Haut, eingerissene, entzündete Mundwinkel, verlangsamtes Haar- und Nagelwachstum, Kopfschmerzen, Nervosität, Kälteempfindlichkeit, Leistungsabfall, Herzzrasen und Schlaflosigkeit.

Wer ist von Eisenmangel betroffen?

Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Bei Personen mit einseitiger Ernährung (z.B. Vegetarier) wird zu wenig Eisen zugeführt. Bei entzündlichen Darmerkrankungen oder nach Magenoperationen gibt es Probleme mit der Eisenaufnahme aus dem Darm. Auch Medikamente wie Säureblocker können die Aufnahme hemmen. Erhöhter

APO-TIPP!

Die beste Eisenquelle ist rotes Fleisch. Vitamin-C-reiche Lebensmittel (z.B. Orangensaft und Sauerkraut) erleichtern die Eisenaufnahme aus Tabletten sowie aus Gemüse und Getreide.

Eisenbedarf besteht wiederum in der Schwangerschaft oder wenn durch starke Menstruationsblutungen viel Eisen verloren geht. Sportler verlieren Eisen über den gesteigerten Stoffwechsel, benötigen aber gleichzeitig durch den Muskelaufbau mehr.

Was tut man bei Eisenmangel?

Bei nicht sehr ausgeprägtem Eisenmangel sind Tabletten (über 3–6 Monate) die Therapie der Wahl. Bei ausgeprägtem Eisenmangel oder Unverträglichkeit der oralen Therapie empfehlen sich Eiseninfusionen. Diese sind gut verträglich und oft reicht bereits eine Gabe, um den Eisenmangel zu beheben. Auch Kinder können diese bekommen.

Mag. Ulrike Krestel