

# Eisenmangel

gut zu  
wissen!





# Eisenmangel (Eisenmangelanämie)



Eisen gehört zu den Mikronährstoffen. Es ist ein sogenanntes Spurenelement und für den Menschen lebenswichtig. Es muss dem Körper regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, damit er leistungsfähig bleibt.

Eisen hat im Körper viele Aufgaben: Es ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen (Blutfarbstoff Hämoglobin), des Muskelfarbstoffs Myoglobin und verschiedener Enzyme. Es bindet Sauerstoff im Blut und im Muskel und transportiert ihn so in die Körperzellen.

Der gesunde Körper speichert rund drei bis fünf Gramm Eisen. Dieses befindet sich zum großen Teil im Knochenmark, in der Muskulatur, der Leber und der Milz.



gut zu wissen!

Der Körper benötigt pro Tag ein Milligramm (mg) Eisen. Schwierigkeiten ergeben sich dadurch, dass nur etwa ein Zehntel des durch die Nahrung zugeführten Eisens im Darm aufgenommen werden kann. Daher ist es wichtig, ausreichend Eisen aufzunehmen, um eine gute Versorgung zu sichern.

**Empfehlung:**

Männer: 10 mg pro Tag, Frauen: 15 mg pro Tag

Für Frauen über 50 Jahren – beziehungsweise nach dem Wechsel – werden ebenfalls 10 mg täglich empfohlen. Schwangere sollten 30 mg und Stillende 20 mg pro Tag zu sich nehmen.

Eisenmangel ist eine der häufigsten Gründe für Blutarmut (Anämie). Wenn eine Eisenmangel-Anämie vorliegt, erhält der Körper nicht genügend Sauerstoff und ist dadurch geschwächt beziehungsweise die Funktionen sind eingeschränkt.

Zu einem Eisenmangel kann es kommen, wenn dem Körper Eisen verloren geht, ihm über längere Zeit weniger Eisen zugeführt wird oder wenn sein Eisenbedarf steigt.



## Mögliche Ursachen

- Starke Menstruationsblutung
- Unfall bzw. Operation
- Chronische innere Blutungen im Magen-Darm-Trakt
- Unzureichende Zufuhr durch die Nahrung
- Erhöhter Eisenbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit bzw. bei Sportlern
- Geringere Eisenaufnahme durch Magen-Darmerkrankungen
- Beeinträchtigung durch Wechselwirkung mit verschiedenen Medikamenten (Salicylate (Azetylsalicylsäure), Magenentsäuerungsmittel (Antazida), Magensäurereduzierer (Protonenpumpenhemmer), Mittel zur Cholesterinsenkung (Clofibrate), Mittel zur Behandlung von Harnsteinen (Ionenaustauscher)

## Mögliche Symptome

- Schwindel
- Herzklopfen
- Atemnot
- Kopfschmerzen
- anhaltende Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall
- Krankheitsanfälligkeit
- Kribbeln in Händen und Beinen
- Blässe der Haut (v.a. der Schleimhäute)
- Ohrensausen
- Kälteüberempfindlichkeit
- Brüchigkeit von Haaren und Nägeln
- Zungenbrennen, Mundwinkeleinrisse



Wie stark die Symptome wahrgenommen werden, hängt vom Schweregrad des Mangels und von der Zeitspanne des sich entwickelnden Mangels ab. Sinkt die Eisenkonzentration (bzw. die Hämoglobinkonzentration) im Blut eher langsam, passt sich der Körper an und zeigt über einige Zeit nur leichte Symptome. Ein rascher Abfall kann stärkere Beschwerden hervorrufen.



## Diagnose

Bei Verdacht auf Eisenmangel werden im Blut folgende Werte gemessen:

- Konzentration des Serumeisens
- Hämoglobin-Konzentration
- Sättigungsgrad von Transferrin (Transportprotein für Eisen)
- Sättigungsgrad von Ferritin (Speicherprotein für Eisen)
- Hämatokritwert (Volumenanteil der roten Blutkörperchen am Gesamtvolumen des Blutes)

### Referenzwert Erwachsene

	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
Serumeisen ( $\mu\text{g}/\text{dl}$ )	60 - 160	40 - 150
Hämoglobin ( $\text{g}/\text{dl}$ )	13,0 - 17,0	12,5 - 15,0
Sättigung Transferrin (%)	16 - 45	16 - 45
Ferritin ( $\mu\text{g}/\text{l}$ )	30 - 300	10 - 150
Hämatokrit (%)	43 - 50	38 - 44

Quelle: Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at), 2018

Von Eisenmangel spricht man, wenn die Hämoglobinwerte im Blut unter 12,5 g/dl (Gramm pro Deziliter) bei Frauen und 13 g/dl bei Männern absinken.



## Ernährung

Eisen ist vor allem in tierischen Produkten wie dunklem Fleisch und Fisch enthalten. Tierisches Eisen kann vom Körper leichter aufgenommen werden als das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Spinat, Erbsen und Schwarzwurzel tragen wesentlich zur Deckung des Eisenbedarfs bei.

Eine durchschnittliche mitteleuropäische Ernährung enthält etwa 6 mg Eisen pro 1000 Kilokalorien (kcal). Bei einer täglichen Energiezufuhr von 2000 kcal und einer Aufnahme von 10 Prozent können also 1,2 mg Eisen vom Körper aufgenommen werden. Der Tagesbedarf liegt bei 1 bis 1,5 mg – er wird also gedeckt.

Problemgruppen bei der Deckung des täglichen Eisenbedarfs sind Schwangere, Vegetarier und Veganer, Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen mit regelmäßiger und längerer Einnahme von Medikamenten, die die Magensäure reduzieren.

gut zu wissen!



**Tipps:** Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen. Daher sollten eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln kombiniert werden.

Die Kombination von eisenhaltigen pflanzlichen Lebensmitteln mit Fleisch, Geflügel oder Fisch unterstützt die Aufnahme von Eisen aus den pflanzlichen Lebensmitteln.

Hemmend auf die Eisenaufnahme wirken sich Kalzium (z. B. aus Milchprodukten), Sojaprotein (diverse Sojaprodukte), Oxalsäure (enthalten etwa in Rhabarber, Kakao), Polyphenole (enthalten zum Beispiel in schwarzem Tee) und Chlorogensäure (enthalten in Kaffee) aus. Es sollte daher ein gleichzeitiger Konsum dieser Nahrungs- und Genussmittel mit eisenreichen Lebensmitteln vermieden werden, wenn eine gute Eisenaufnahme angestrebt wird.

## Was fördert die Eisenaufnahme?

- + Vitamin C  
(z. B. Zitrusfrüchte, Grünkohl)
- + Fructose (z. B. Weintrauben, Äpfel)
- + Nahrungsproteine  
(z. B. Fleisch, Fisch)



## Was hemmt die Eisenaufnahme?

- Oxalate (z. B. Rhabarber, Kakao)
- Phytinsäure (Vollgetreide, Kleie, Soja)
- Tannine, Polyphenole  
(z. B. schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein, Hirse)
- Kalzium (z. B. Milchprodukte)



**Eisengehalt verschiedener Lebensmittel (bezogen auf 1 Portion oder 100 g)**

Lebensmittel [mg]	Eisen [mg]	Portionsgröße [g]	Eisen
	pro Portion		pro 100 g
Schweineleber	25	125	20
Salzhering	15	75	20
Topinambur	14	200	7
Eierschwammerl	14	200	7
Gekochte Blutwurst	13	100	13
Rollmops	10	80	12
Bulgur	9	180	5
Geflügelleberwurst	7	30	23
Wildgemüse/-kräuter	6	150	4
Hirse	6	80	7
Kichererbsen	5	150	3
Spinat	5	150	3
Pistazien	4	60	7
Cashewkerne	4	60	6
Rinderfilet	3	125	2
Tofu	3	100	3
Getreide-/Haferflocken	2	60	4
Sesam	2	20	10
Haselnüsse	2	60	3
Sojamehl	2	15	12
Pinienkerne	2	20	9
Vollkornbrötchen	2	60	3
Leinsamen	1	20	7
Ei	1	60	2
Walnüsse	1	40	3

Quelle: Prodi Expert



## Nahrungsergänzung

Bei einem manifesten Eisenmangel reicht das Eisen aus der täglichen Ernährung in den meisten Fällen nicht aus, um die Eisenspeicher wieder gut zu füllen. Es wird hier auf Nahrungsergänzungsmittel beziehungsweise Arzneimittel zurückgegriffen.

Eisenpräparate gibt es als Tabletten, Brausetabletten, Kapseln, Tropfen oder Saft. Sie sollten eine Stunde vor oder zwei Stunden nach der Mahlzeit eingenommen werden. Fruchtsäfte und Vitamin C erhöhen die Eisenaufnahme. Es besteht auch die Möglichkeit einer Eiseninfusion.

Eisenpräparate können Magen-Darm-Beschwerden verursachen und den Stuhl schwarz färben. Überdosierungen führen im schlimmsten Fall zu Vergiftungserscheinungen mit Erbrechen, Durchfall, Kreislaufkollaps, Blutungen sowie zu Leber- und Nierenschäden.

Eisenpräparate sollten nicht eigenmächtig und ohne ärztliche Empfehlung oder Kontrolle eingenommen werden!

gut zu wissen!







[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Druck: BTS, Engerwitzdorf