

Eisen – Einnahmetipps bei erhöhtem Bedarf und Mangelzuständen

Woran erkenne ich einen Eisenmangel?

Anzeichen für einen Eisenmangel können **Müdigkeit**, **Leistungsabfall**, **Konzentrationsstörungen** und **Blässe** sein. Besonders auffällig sind plötzlich auftretende **Mundwinkelrhagaden**, die unzureichend abheilen und generell **trockene Haut**. Auch **Haarausfall** kann auftreten. Bei einem ausgeprägten Mangel kann es zu **Atemproblemen** kommen.

Wie kann ein Eisenmangel entstehen? Wer ist gefährdet?

Zum einen kann ein Mangel entstehen, wenn eine verringerte Eisenaufnahme vorliegt. Hier sind besonders **Vegetarier und Veganer** gefährdet. Denn pflanzliche Produkte enthalten weitaus weniger Eisen. Zudem handelt es sich hierbei um dreiwertiges Eisen, welches generell eine schlechtere Bioverfügbarkeit aufweist. Damit der Körper es aufnehmen kann, muss er es zunächst in eine lösliche Form überführen und zu zweiwertigem Eisen reduzieren. Personen, die einen erhöhten Bedarf haben gehören unter anderem **Schwangere und Stillende**. Personen, mit **Alkoholabusus** haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf, da Alkohol die Eisenverwertung im Organismus hemmt. Auch eine starke und langanhaltende **Periode** kann einen Mangel hervorrufen. Personen mit Grunderkrankungen wie Geschwüre im Magen-Darm-Trakt oder Krampfadern können zu einem Eisenmangel führen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Eisenpräparate zur Supplementierung gibt es in zahlreichen Darreichungsformen. Neben klassischen Tabletten oder Dragees sind magensaftresistente Tabletten, flüssige Zubereitungen und Brausetabletten erhältlich. Bei der Auswahl des richtigen Produktes geht nicht allein um persönliche Vorlieben. Bei einem empfindlichen Magen sollten **magensaftresistente Arzneiformen** gewählt werden. Auch die Anpassung der Ernährung kann leichten Mangelzuständen entgegenwirken. Rotes Fleisch enthält am meisten Eisen. Unter den pflanzlichen Präparaten liefern vor allem Weizenkleie, Weizenkeime und Quinoa höhere Mengen an Eisen.

Welche Verzehrempfehlungen gelten?

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sollen Erwachsene ab 19 Jahren **10 mg** (Männer) und **15 mg** (nichtmenstruierende, nicht schwangere oder stillende Frauen). Frauen ab 51 Jahren sollen täglich **10 mg** zu sich nehmen. Bei Schwangeren steigt der Bedarf auf **30 mg** pro Tag, bei Stillenden auf **20 mg** pro Tag.

Ab wann liegt ein Eisenmangel vor?

Ein Eisenmangel kann auf zwei Weisen bestimmt werden. In einigen Praxen wird lediglich der Hämoglobin-Wert (Hb-Wert) bestimmt. Der **Hb-Wert** sagt aus, wie viel Eisen aktuell im Blut enthalten ist. Sinkt der Wert unter 12,0 g/dl (7,4 mmol/l) bei Frauen und 13,0 g/dl (8,1 mmol/l) bei Männern liegt eine therapiebedürftige Eisenmangel-Anämie vor. Das Speichereisen kann durch die Ferritin-Konzentration im Blutserum mittels **Serum-Ferritin-Wert** bestimmt werden. Sinkt der Wert bei Männern <30 µg/l und bei Frauen unter <15µg/l liegt ein Eisenmangel vor (Speichereisenmangel Stadium 1).

Kann eine Schwangere den Bedarf allein über die Nahrung decken?

Die benötigte Menge Eisen während der Schwangerschaft kann kaum allein durch die Nahrungsaufnahme gedeckt werden. Lässt man Nahrungsmittel wie Leber außen vor, so müsste eine Schwangere 5000 bis 8000 Kalorien (je nach verzehrten Lebensmitteln) täglich zu sich nehmen, um eine ausreichende Menge Eisen aufzunehmen. Die Eisenversorgung sollte im Rahmen der **Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen** kontrolliert werden.

Eisenpräparate – Wann ist welche Darreichungsform am besten?

	Dragees, Kapseln, Tabletten	Retard-Formulierungen	Flüssige Darreichungsformen	Direkt-Granulat/Sticks	Brausetabletten
Vorteile	Bessere Aufnahme durch schnellere Verfügbarkeit	Besonders magenschonend	Das Schlucken von Tabletten entfällt (Babys, Kleinkinder, Schluckbeschwerden)		
			Feine Dosiermöglichkeit		
Nachteile	Unverträglichkeitsreaktionen mit der empfindlichen Magenschleimhaut.	Schlechtere Aufnahme, da die Ionen erst im unteren Darmabschnitt freigesetzt werden. Ausnahme: Präparate mit „quick duodenal release“ (Mikropellets)	Der Geschmack kann als störend empfunden werden. Dieser kann länger anhalten. Die Zähne können sich temporär verfärben.		
			Oxidation von Fe ⁺⁺ zu Fe ⁺⁺⁺ → schlechtere Aufnahme	Unverträglichkeitsreaktionen mit der empfindlichen Magenschleimhaut	
Tipps	Bei empfindlichen Magen zum Essen einnehmen.	Bei Verstopfungen können Ballaststoffe (Flohsamen) die Verdauung unterstützen	Zahnverfärbungen können durch intensive oder professionelle Reinigung der Zähne beseitigt werden. Ein Trinkhalm vermeidet Verfärbungen.		
	Eisen wird mit Vitamin C zusammen besser vom Körper aufgenommen. Das Schlucken der Tabletten mit O-Saft oder das Essen von Obst kann die Aufnahme verbessern.				
	Die Schwarzfärbung des Stuhls ist eine Nebenwirkung der Eiseneinnahme und nur vorübergehend. Es besteht kein Gesundheitsrisiko.				
Einnahme	Am besten nüchtern eine Stunde vor dem Frühstück, insofern da keine anderen Medikamente regelmäßig eingenommen werden müssen (beispielsweise L-Thyroxin). Dann sollte Eisen 2 Stunden nach dem Frühstück eingenommen werden. Bei empfindlichen Magen generell nicht nüchtern (Verwendung von retardierten Formulierungen)				
Beispiele	Eisen Verla (Verla-Pharm) Cefavit ferrit (Cefak) Eisentabletten Ratiopharm (Ratiopharm) Meta Care Eise (Institut Allergosan)	Ferro sanol duodenal (UCB Pharma) Tardyferon Depot-Eisen (Pierre Fabre) Ferrum Hausmann Retardkapsel (Vifor Pharma)	Ferro sanol Tropfen (UCB Pharma) Ferrum Hausmann Tropfen (Vifor Pharma) Ferrotone (Nelsons) Floradix (Salus)	Eisen Verla Plus direkt (Verla-Pharm) Cefavit ferrit Stix (Cefak) Menssana Ferro (Mensana) Doppelherz Eisen Femin (Queisser)	Lösferron (Mibe) Vitaferro Brause (Kade)