

Gesundheitstipps - Übersicht

21.02.2005 - Blutarmut wegen Eisenmangel

Sie fühlen sich schwach und müde und nicht mehr so leistungsfähig wie auch schon? Das muss nicht unbedingt an der Frühjahrsmüdigkeit liegen. Vielleicht gehören Sie zu den 10 Prozent der Bevölkerung, die unter Eisenmangel leiden.

Eisen ist für den menschlichen Organismus elementar. Denn nur dank Eisen, das im roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) gespeichert ist, wird Sauerstoff von den Lungen in die Gewebe transportiert. Herrscht im Körper ein Eisenmangel, kann dies der Gesundheit schaden.

Die Eisenmangelanämie

Eine Anämie (Blutarmut) infolge von Eisenmangel ist eine der häufigsten Mangelerkrankungen überhaupt. Besonders oft betroffen sind Frauen im gebärfähigen Alter, da sie jeden Monat mit dem Menstruationsblut rund 30 Milligramm Eisen verlieren. Typische Symptome einer Eisenmangelanämie sind Müdigkeit, Blässe der Haut und der Schleimhäute, Appetitlosigkeit, erhöhte Empfindlichkeit auf Kälte, Leistungsabfall und Anfälligkeit für Infektionen.

Eisenmangel vorbeugen

Frauen im gebärfähigen Alter benötigen pro Tag rund 15 mg Eisen, Männer etwa 10 mg. Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sollte man auf eine ausgewogene Ernährung achten. Viel Eisen enthalten:

- Hülsenfrüchte
- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Haselnüsse
- Schwarzwurzel
- Spinat
- Mangold
- Rindfleisch

Während der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht sich der Eisenbedarf auf das Doppelte und Dreifache, denn das wachsende Kind braucht Eisen für den Aufbau seines Bluts und seiner Organe. Für viele Frauen ist es schwierig, den hohen Eisenbedarf allein mit der Ernährung zu decken. Deshalb verschreiben Frauenärzte den meisten schwangeren Frauen ein Eisenpräparat.

Eisenmangel als Zeichen von Unterernährung

In Entwicklungsländern ist Eisenmangel als Folge von Mangel- oder Unterernährung ein riesiges Problem. Weltweit sterben täglich über 180 Mütter bei der Geburt aufgrund von Eisenmangel während der Schwangerschaft. Man schätzt, dass rund die Hälfte aller Vorschulkinder in Entwicklungsländern unter Anämie leidet - die Auswirkungen auf deren Gesundheit und Lernfähigkeit sind fatal.

Copyright by Helsana