

Achtung Eisenfalle!

Eisenmangel beeinträchtigt die Gesundheit und das Wohlbefinden, lange bevor es zur Anämie kommt. Die Symptome reichen von Haarausfall über rasche Ermüdbarkeit und Frösteln bis hin zu schlechteren intellektuellen Fähigkeiten.

Dass Eisenmangel zu gesundheitlichen Problemen führt, bevor die Produktion von roten Blutkörperchen leidet, ist durch eine Vielzahl aussagekräftiger wissenschaftlicher Studien erhärtet. So konnte eine Studiengruppe nachweisen, dass Defizite in der Eisenversorgung Gedächtnisleistung, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit beeinträchtigen, und das bei unauffälligen Hämoglobin-Werten im Blut. Die intellektuellen Funktionen normalisierten sich umgehend, sobald man Eisen ersetzte. In einer weiteren Studie verbesserte eine Eisensubstitution bei heranwachsenden Mädchen die Gedächtnisleistung sowie das

Lernen. Sie gehören zur Hochrisikogruppe für Eisenmangel.

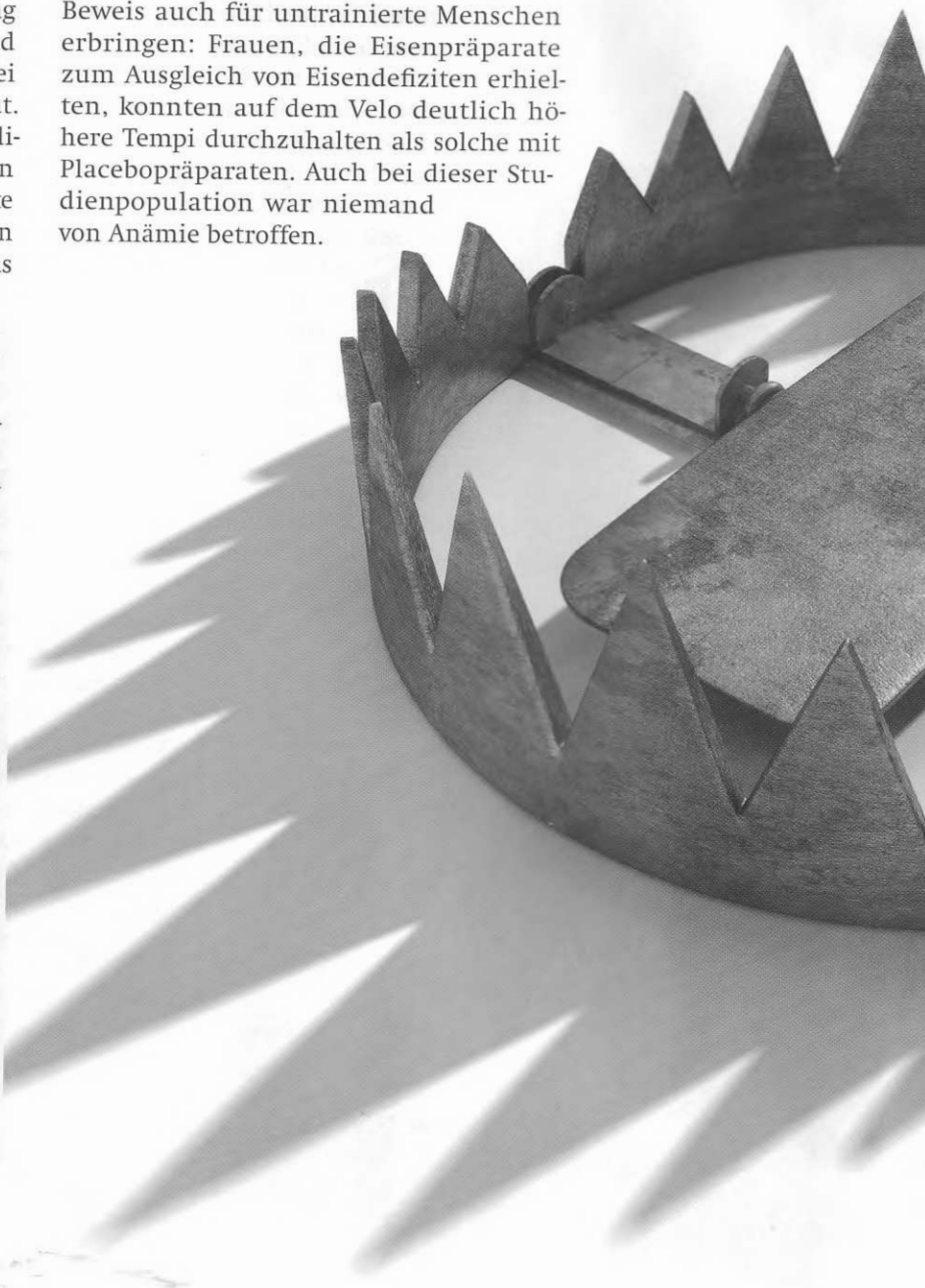
Dass Eisenmangel die Ausdauerleistung beeinträchtigt, wissen Sportler schon lange. Jetzt konnten die Wissenschaftler diesen Beweis auch für untrainierte Menschen erbringen: Frauen, die Eisenpräparate zum Ausgleich von Eisendefiziten erhielten, konnten auf dem Velo deutlich höhere Tempi durchzuhalten als solche mit Placebopräparaten. Auch bei dieser Studienpopulation war niemand von Anämie betroffen.

Mangelware Eisen

Eisendefizite sind weltweit der am meisten verbreitete Mangelzustand. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass rund 2 Milliarden Menschen eine Eisenmangelanämie haben und zweimal so viel einen Eisenmangel ohne Anämie. Besonders betroffen sind Kinder, Jugendliche und Frauen im gebärfähigen Alter.

Die Ursachen für die Eisenverarmung sind vielfältig. Erhöhter Bedarf im Wachstum, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Sport, verminderte Eisenaufnahme bei Vegetariern, Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen oder Patienten mit Magensäure-blockierenden Medikamenten, Eisenverluste infolge Menstruation, chronische Darmblutungen oder Ausdauersport sind nur die wichtigsten.

Es gibt kaum einen Stoffwechselfvorgang, der nicht von Eisen abhängig ist. Unzählige Enzyme, die mit der Blutbildung nichts zu tun haben, benötigen Eisen. Die ganze Energiegewinnung kommt ohne Eisen nicht aus.



Zu wenig Eisen macht schlapp. Forscher untersuchten 144 Frauen im Alter von 18 bis 55 Jahren, bei denen eine Anämie ausgeschlossen war. Die Probandinnen erhielten über einen Zeitraum von vier Wochen entweder Eisen oder Placebo. Die sogenannte Fatigue, also die für Eisenmangel typische bleierne Müdigkeit – ging in der «Eisengruppe» viel stärker zurück als bei Frauen mit einem Scheinpräparat. Wichtig ist dabei die Beobachtung, dass der therapeutische Effekt am stärksten war, wenn das Eisenspeicherprotein Ferritin im Vorfeld unter 50 Messeinheiten lag – ein Wert, der bis vor Kurzem noch als völlig normal galt. Dass eine Behandlung mit Eisenpräparaten unerklärliche Müdigkeit bessern oder sogar ganz beseitigen kann, hat weitreichende Konsequenzen. In Europa hat rund ein Fünftel der Frauen im gebärfähigen Alter einen

Ferritinwert unter 15.

Nur die wenigsten von ihnen sind anämisch,

das heisst haben zu wenig vom roten Blutfarbstoff. Klagt eine Frau – ob sie nun ganz jung oder ganz alt ist – über reduziertes Wohlbefinden und Müdigkeit, muss zwingend das Ferritin bestimmt und nach möglichen Ursachen für Eisenmangel gefahndet werden.

Seit Langem ist bekannt, dass Eisenmangel bei der Frau Haarausfall verursacht. Der Ferritinspiegel erlaubt einen guten Einblick in den Eisenhaushalt einer Person. Ist das Eisenspeicherprotein Ferritin erniedrigt, besteht ein erhöhtes Risiko für Haarverlust. Eine Untersuchung von über 5000 Frauen im Alter zwischen 35 und 60 Jahren ging der Frage nach, inwieweit niedrige Eisenspeicher für Haarverlust verantwortlich sind. Das Studienergebnis war klar: Unter der kritischen Grenze von einem Ferritin um die 40 gab es einen klaren Zusammenhang zwischen Haarausfall und Eisenmangel. Klar wurde auch, bei Eisenmangel kommt es viel früher zu Haarausfall als zu einer Anämie. Klagen Frauen über Haarausfall, muss zwingend das Ferritin gemessen werden. Die optimale Ferritinkonzentration im Blut liegt deutlich höher als jene zur Behandlung der Anämie.



Weitere Infos

Die Broschüre «Eisenmangel – der versteckte Hunger» können Sie mit einem frankierten und an Sie rückadressierten C5-Couvert gratis bestellen:

Sprechstunde Doktor Stutz
Postfach, 6614 Brissago

Wie behandelt man Eisenmangel?

Wenn immer möglich behandelt man ursächlich. Das heisst, man geht den Grund für den Eisenmangel an, sofern man ihn überhaupt gesucht und gefunden hat. Dazu gehören Ernährungsfehler genauso wie Resorptionsstörungen sowie Quellen für Blutverluste.

Haben Ernährungsumstellungen keine Aussichten auf Erfolg, kommt die orale Eisensubstitution zum Zug. Allerdings ist sie nur beschränkt wirksam und oft begleitet von Nebenwirkungen. Nach einem Monat muss das Ferritin überprüft werden. Steigt der Wert nicht an, muss nach Gründen gesucht und müssen diese eliminiert werden. Ist auch dies nicht von Erfolg gekrönt oder besteht ein schwerer Eisenmangel, wird eine intravenöse Eisenbehandlung unumgänglich. Moderne intravenöse Eisenpräparate sind wirksam und sehr sicher. Schwere allergische Reaktionen sind heute praktisch ausgeschlossen.