

Eisenmangel macht müd und krank

Kinder, Jugendliche und Frauen besonders betroffen: Oft hilft nur eine Umstellung der Ernährung

ZÜRICH. Eisenmangel beeinträchtigt die Gesundheit und das Wohlbefinden, lange bevor es zur Blutarmut kommt. Das zeigen neue aussagekräftige Untersuchungen. Typische Symptome sind geringe körperliche Ausdauer und Kältetoleranz, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Müdigkeit und erhöhte Reizbarkeit, Ein- und Durchschlafstörungen, Haarausfall und unruhige Beine. Besonders betroffen sind Kinder, Jugendliche und Frauen im gebärfähigen Alter.

Neue Diagnose

Die wissenschaftliche Beweislage ändert den Praxisalltag. Danach ist es nicht mehr zulässig, sich bei der Diagnose Eisenmangel allein auf den roten Blutfarbstoff abzustützen. Entscheidend sind heute die Konzentration des

Eisenspeicherproteins Ferritin und das Beschwerdebild eines Patienten. Für ein reibungsloses Funktionieren der unzähligen eisenabhängigen Stoffwechselfvorgänge müssen die Eisenvorräte gefüllt sein.

Tabletten oder Spritze

Wenn immer möglich behandelt man ursächlich: Ernährungsfehler beheben, Blutverluste stoppen. Haben Ernährungsumstellungen keinen Erfolg, kommt der Eisenersatz in Tablettenform zum Zug. Diese ist allerdings beschränkt wirksam und oft begleitet von Nebenwirkungen. Bleibt ein Erfolg aus oder besteht ein schwerer Eisenmangel, ist eine intravenöse Eisenbehandlung notwendig. Moderne intravenöse Eisenpräparate sind wirksam und gut verträglich.



Schlapp, einfach nur schlapp: Fehlt das Eisen, fehlt die Konzentration.

Foto: Dreamstim