



GZF

SPITALRATGEBER

Wenn das Eisen zur Neige geht



Dr. med.

Susanne Christen

Fachärztin für

Allgemeine Innere

Medizin FMH

Fachärztin für

Hämatologie FMH

Eisenmangel ist eine sehr häufige Erkrankung. Man unterscheidet den Eisenmangel ohne Anämie, also ohne Blutarmut und den Eisenmangel mit Anämie. Bei der Eisenmangelanämie führt zu wenig Eisen zu einer Blutarmut. Eisen ist ein Hauptbestandteil des roten Blutfarbstoffes, des Hämoglobins. Für dessen Bildung ist ausreichend Eisen nötig. Ein Eisenmangel kann entstehen, wenn bei Blutungen Eisen verloren geht und ebenso, wenn die Nahrung zu wenig Eisen enthält oder vom Körper nicht richtig aufgenommen wird. Die Symptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Blässe, brüchige Nägel, gelegentlich Haarausfall, Herzklopfen, Atemnot, Schwindel und Wasser in den Beinen.

Eisenmangel oder gar eine Eisenmangelanämie können bei jungen Frauen auftreten im Rahmen des monatlichen Blutverlustes. Es sind keine weiteren Abklärungen notwendig, sofern keine Magenbeschwerden bestehen. Bei Frauen jenseits der Abänderung und bei Männern hingegen ist jeder Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie abzuklären. Die Diagnose ist mit einfachen Blutuntersuchungen möglich. Ihr Hausarzt kann die Abklärung durchführen. Die häufigste krankhafte Ursache für Eisenmangel oder Eisenmangelanämie sind Blutungen in den Magendarmtrakt. Daher sind zur weiteren Abklärung möglicherweise eine Magen- oder eine Darmspiegelung notwendig.

Als Therapie wird fehlendes Eisen ersetzt, primär mit Tabletten. Wenn diese nicht wirken oder nicht vertragen werden, muss es in manchen Fällen mittels Infusionen verabreicht werden. Man sollte Eisentabletten nie mit Kaffee, Tee oder Milch einnehmen, da die Aufnahme des Eisens dadurch behindert wird. Besser ist Orangensaft, vor dem Frühstück. Nahrungsmittel, die viel Eisen enthalten, sind Rindfleisch, Blutwurst, Leber, aber auch Weizenkleie, Linsen, Kichererbsen und Vollkornbrot. Die Einnahme von Eisen ohne vorgängige Blutuntersuchung ist nicht sinnvoll, da Eisen im Übermass auch schädlich sein kann.

Am 19. Oktober findet dazu um 19.00 Uhr im Spital Rheinfelden eine kostenlose, öffentliche Publikumsveranstaltung statt.

Die Autorin ist Chefärztin der Medizinischen Klinik Rheinfelden.

Der «Spitalratgeber» ist ein Produkt der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint regelmässig jeweils in einer Dienstag-Ausgabe Mitte Monat.