

Thema: Eisenmangel - Therapie, Diagnose



Wann kommt es zum Eisenmangel ?

Ein Eisenmangel entsteht, wenn wir mehr Eisen verlieren als wir aufnehmen.

Die häufigsten Ursachen bei gesunden Menschen sind **Blutverluste**, zum Beispiel durch Operationen, Unfälle, Blutspenden, Geburt oder Menstruation ¹.

Auch Vegetarier und Veganer oder Menschen, die sich nicht ausge-wogen ernähren, leiden oft unter einem Eisenmangel. Leistungs-sportler, Kinder und Jugendliche im Wachstum, Schwangere und stillende Mütter sind ebenfalls gefährdet, denn sie haben einen erhöhten **Eisenbedarf**.

Aber auch ältere Menschen leiden häufig aufgrund von Störungen im Magen-Darm-Trakt unter einem Eisenmangel.

Es gibt jedoch noch viele weitere Ursachen für einen Eisenmangel. Hierzu zählen z.B. **Krebs** oder bestimmte **chronische Krankheiten**, die einen Einfluss auf den Eisenhaushalt haben. Aber auch bei einem **Magenbypass oder einer Glutenuunverträglichkeit** gilt es, ein Auge auf die Eisenversorgung zu haben, da hierbei der vordere Teil des Dünndarms betroffen ist, über den hauptsächlich das Eisen aufgenommen wird. Der Arzt sollte auch den Status der anderen Spurenelemente und Vitamine überprüfen. Denn auch ein Folsäure- oder Vitamin-B12-Mangel könnte einen Eisenmangel auslösen. Es gibt sogar bakterielle **Infektionen (z.B. Helicobacter pylori)**, die als Ursache in Frage kommen können. Daher ist eine genaue Untersuchung durch den Arzt vor Therapiebeginn sehr wichtig, um mögliche Nebenerkrankungen zu erkennen oder auszuschließen.

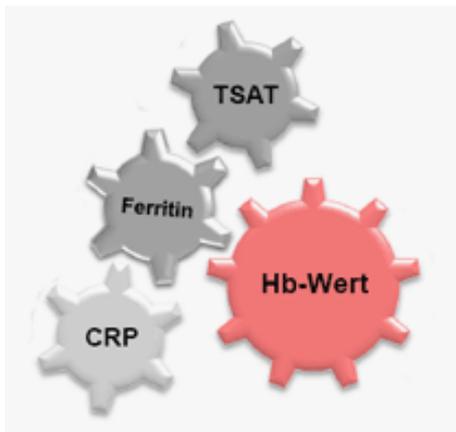
Nehmen wir weniger Eisen auf als der Körper benötigt, werden zunächst die Eisenvorräte verbraucht. Wird kein Eisen nachgeliefert, leeren sich die Speicher und es kommt zu einem Eisenmangel mit den typischen Symptomen:

- Blutarmut (Anämie)
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit wie bei einem chronischen Fatigue-Syndrom
- Konzentrationsmangel, Aufmerksamkeitsstörungen und Gedächtnisstörungen, die sich im schlimmsten Fall wie eine beginnende Demenz äußern können

- Blässe, Rückbildung von Schleimhäuten, eingerissene Mundwinkel, brüchige Haare und Nägel
- verminderte Leistungs- und Lernfähigkeit, Kälteüberempfindlichkeit, Herzrasen, Luftnot
- verminderte Resistenz gegenüber Infekten
- Depressionsähnliche Symptome, Restless-Legs-Syndrom (= Syndrom der unruhigen Beine), Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)

Diagnose eines Eisenmangels

Einen Eisenmangel oder eine Anämie stellt der Arzt durch eine Blutuntersuchung fest.



Vier Laborwerte sind für eine eindeutige Bestimmung notwendig

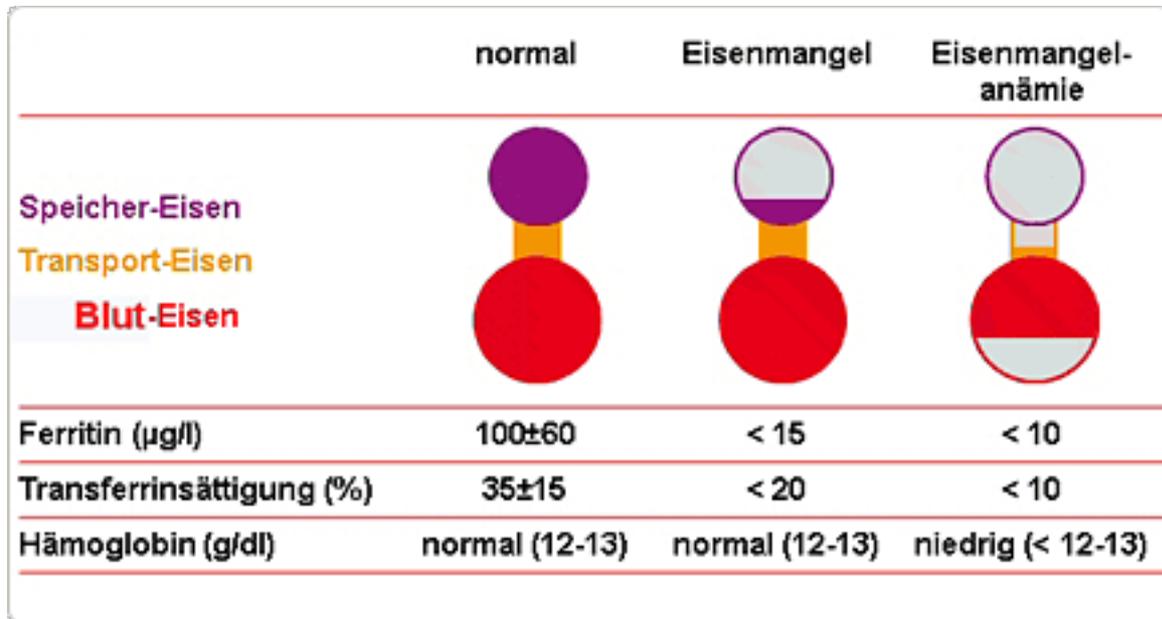
In den meisten Arztpraxen wird die Eisenversorgung über die Blutmenge (**Hb-Wert**) bestimmt. Der Hb-Wert gibt jedoch nur an, wie viele rote Blutkörperchen im Blut enthalten sind. Er sagt nichts darüber aus, wie gut die Speicher gefüllt sind. Er beginnt erst zu sinken, wenn nicht mehr genügend rote Blutkörperchen gebildet werden können. Dann ist es aber zu spät, weil die Eisenspeicher bereits leer sind. Besser ist es, bei der Untersuchung auch gleich die Eisenspeicher zu bestimmen, um rechtzeitig handeln zu können. Durch den **Serum-Ferritin-Wert** kann der Arzt feststellen, ob die Eisenvorräte angebrochen oder verbraucht wurden.

Vorsicht ist aber geboten, wenn man eine Entzündung hat:

Dann werden die Eisenspeicher zugesperrt und der Körper kann die Vorräte nicht mehr nutzen. Somit kommt es trotz ausreichender Eisenreserven zu einem Eisenmangel. Der Arzt kann über die Bestimmung des **C-reaktivem Proteins** herausfinden, ob eine Entzündung im Körper vorhanden ist. Ist dieser Wert größer als 3 mg/dl, liegt eine Infektion vor. Um ganz sicher zu gehen, sollte auch noch die Transferrin-Sättigung untersucht werden. Immer alle **vier Laborwerte** zu bestimmen sichert die Diagnose, die Routineuntersuchungen (Screening – Suchtests) reichen meistens nicht aus, um einen Eisenmangel sicher festzustellen.

Bitte besprechen Sie aber mit uns auch, inwieweit in Ihrem Fall die Kosten für diese Untersuchungen auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Der Arzt unterscheidet drei Stadien:



Stadium 1 (Optimalzustand):

Die Eisenspeicher (Ferritin) sind gefüllt und die Transporter (Transferrin) gut ausgelastet, um das Eisen zu den Orten des Verbrauchs zu bringen. Dem Körper steht somit ausreichend Eisen zur Verfügung um neue rote Blutkörperchen zu bilden und die Blutmenge konstant zu halten.

Stadium 2 (Eisenmangel):

Die Eisenspeicher beginnen zu sinken, da der Körper mehr Eisen verbraucht, als nachgeliefert werden kann. Die Serum-Ferritin-Werte beginnen zu sinken. Der Organismus hat jedoch noch genügend „altes“ Blut zur Verfügung. Der Hb-Wert liegt daher noch im normalen Bereich. Der Eisenmangel macht sich jedoch körperlich schon bemerkbar, da nicht mehr genügend Eisen für die Zellfunktionen des Organismus zur Verfügung steht. Die Transferrin-Sättigung beginnt zu sinken.

Stadium 3 (Eisenmangel-Anämie):

Ohne eine Eisen-Therapie in Stadium 2 entsteht eine Blutarmut (Anämie). Die Eisenspeicher sind schon lange leer, sodass kein Eisen mehr für die Bildung neuer Blutkörperchen zur Verfügung steht. Die Blutmenge (Hb-Wert) beginnt zu sinken und es entsteht eine Eisenmangel- Anämie. Der Körper leidet unter starken Eisenmangelsymptomen. Die Laborwerte Hb-Wert, Serum-Ferritin-Wert und Transferrin-Sättigung sind stark verringert.

1) Huch R, 2006