

07. März 2023

RADIOBEITRAG als Text

Eisenmangel: Meist reicht ausgewogene Ernährung

Anmoderation:

Eisenmangel ist weit verbreitet, meist sind Frauen betroffen – vor allem im gebärfähigen Alter. Welche Rolle Eisen im Körper spielt, wie der Körper es am besten aufnimmt und wann Medikamente in Frage kommen, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.07 Minuten

Anja Debrodt:

Eisen hat im Körper unter anderem die zentrale Aufgabe, den roten Blutfarbstoff – das Hämoglobin – ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, zu bilden. Der Blutfarbstoff bindet den Sauerstoff und transportiert ihn durch den Blutkreislauf zu den Organen. Wenn der Körper unter Eisenmangel leidet, zeigt sich das typischerweise durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungsschwäche. Ist der Eisenmangel fortgeschritten und es besteht bereits eine Eisenmangelanämie – eine Blutarmut aufgrund des Eisenmangels – kommt es auch zu Atemnot, Herzklopfen und Blässe.

Text: Dann kann es sinnvoll sein, ergänzend Eisenpräparate zu nehmen, so Anja Debrodt weiter. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Das sollte man allerdings ärztlich abklären und gegebenenfalls auch Auslöser untersuchen.

Anja Debrodt:

Die Ursachen für Eisenmangel sind vielfältig: Er kann zum Beispiel aufgrund von Blutungen im Magen-Darm-Trakt oder auch durch chronisch entzündliche Darmerkrankungen entstehen. Auch eine eisenarme Ernährung kann zu einer Mangelsituation führen. Bei jüngeren Frauen ist vor allem der Blutverlust durch die Regelblutung der Auslöser. Betroffen sind daher vor allem Frauen im gebärfähigen Alter. Sie haben auch bei Schwangerschaft und in der Stillperiode einen erhöhten Eisenbedarf.

Text: Bei der Aufnahme von Eisen hilft Vitamin C. Ein Glas Orangensaft oder Obst zu den Mahlzeiten ist also sinnvoll.

Anja Debrodt:

Frauen vor den Wechseljahren sollten 15 Milligramm Eisen am Tag zu sich nehmen, danach reichen 10 Milligramm. Schwangeren werden mindestens 30 Milligramm empfohlen, Stillenden 20 Milligramm. Allein über die Nahrung ist das schwierig, daher ist es vor allem für Schwangere sinnvoll, zusätzlich ein Eisenpräparat einzunehmen. Männer leiden seltener unter Eisenmangel, ihr Tagesbedarf liegt bei 10 Milligramm. Überschüssiges Eisen wird nicht vom Körper ausgeschieden, sondern wird in den Organen gespeichert, was zu Organschäden führen kann. Deshalb sollte man Eisenpräparate in ärztlicher Absprache nehmen.