



LESERFRAGE

Wie wird Eisenmangel diagnostiziert?

Ein Eisenmangel lässt sich sehr leicht über eine Blutabnahme feststellen. Dabei wird nicht der eigentliche Eisenwert im Blut, sondern vor allem die Konzentration des Depoteisens Ferritin zur Beurteilung der Eisenreserven herangezogen. Nicht immer muss der Eisenmangel den unteren Grenzwert erreichen, um Beschwerden zu verursachen. Es gibt in Österreich einige Ordinationen, die auf die Prävention, Diagnose und Behandlung von Eisenmangel spezialisiert sind.

Sprechstunde

Dr. Christian Cebulla über Symptome und Therapie von Eisenmangel.

Konzentrations- und Schlafstörungen, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und sogar Depressionen: Das sind nur einige der Symptome, hinter denen sich Eisenmangel verstecken kann. An der häufigsten Mangelerkrankung leiden immerhin 10 bis 20 Prozent aller österreichischen Frauen im gebärfähigen Alter. Grund dafür ist der Blutverlust während der Menstruation. Aber auch Senioren, Kinder im Wachstum, Ausdauersportler, Vegetarier und Personen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen sind öfters betroffen. Häufig liegt dem Eisenmangel zwar ein Blutverlust zugrunde, aber auch ein vermehrter Verbrauch durch Sport, Schwangerschaft, eisenarme Ernährung und Abnehmdiäten können zu einem Manko führen.

Die Beschwerden sind vielfältig, weil sich Eisen in jeder Zelle befindet.

Typische Anzeichen sind blasse Haut, brüchige Nägel, Haarausfall, eingerissene Mundwinkel, ständiges Kältegefühl, körperliche Leistungsschwäche bis zu Atemnot und Herzrasen oder auch das Restless-Leg-Syndrom.

In der Schwangerschaft verstärkt sich das Problem, weil bis zu 40 Prozent mehr Blut gebildet werden muss, damit die wachsende Gebärmutter ausreichend durchblutet wird. Blutarmut kann zu einer schlechten Sauerstoffversorgung des Fötus, Fehlentwicklungen und auch zu Fehl- oder Frühgeburten führen. Zusätzlich kann der Eisenmangel eine Ursache für ein schlechtes Operationsergebnis sein. Daher sollte das Blut, insbesondere vor großen Operationen – etwa Hüft- oder Knieoperationen – auf eine mögliche Blutarmut und Eisenmangel untersucht werden. Medikamentöse Standardtherapie bei Eisenmangel sind

Tabletten, die am besten gemeinsam mit Vitamin C, Fruchtsaft oder säurehaltigen Früchten eingenommen werden sollten. Eisenpräparate können allerdings unangenehme Nebenwirkungen wie Durchfall oder Bauchkrämpfe hervorrufen. Bei einigen Patienten wird das Eisen in den Tabletten zudem nicht ausreichend im Darm resorbiert. Intravenöse Infusionen sind eine moderne Alternative für jene, die Eisentabletten schlecht vertragen oder nur ungenügend darauf ansprechen. Das Eisen ist im Körper sofort verfügbar. Und der Darm wird umgangen, was die möglichen Nebenwirkungen der Therapie minimiert. □

Dr. Christian Cebulla

Arzt für Allgemeinmedizin, Ärztezentrum Hietzing
ordination@eisentherapie.at, www.eisentherapie.at

Schicken Sie Ihre Fragen an:

active beauty, active@activebeauty.at