

Eisenmangel-anämie

Eisen ist ein chemisches Element (Fe), das im menschlichen Körper (wie bei fast allen Lebewesen) essentiell für die Bildung von rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) benötigt wird. Somit ist Eisen in Form des Hämoglobins als Funktionseisen und als Speichereisen im menschlichen Körper vorliegend.

Bei Eisenmangel ist zunächst der Eisenspeicher entleert, dies wird im Blut durch das Ferritin und die Transferrinsättigung gemessen. Die Interpretation von Ferritin alleine ist bei einem Wert von unter 30 jedenfalls als Eisenmangel zu interpretieren. Da Ferritin jedoch nicht gleich Eisen ist, gibt es auch Situationen, in denen bei höheren Ferritinwerten, gar erhöhtem Ferritin dennoch eine Eisenmangelsituation vorliegen kann. Dies bedarf der Analyse weiterer Laborparameter und Anamnese, sollten durch eine auf diesem Gebiet spezialisierten Ärzt:in erfolgen. Wenn sich die Eisenmangelsituation verschlechtert, steht im weiteren auch zu wenig Eisen für die Blutbildung zur Verfügung, die Folge ist eine Blutarmut, der Hämoglobingehalt wird niedriger, die roten Blutkörperchen werden kleiner.

30 % aller gesunden Frauen im gebärfähigen Alter haben einen Eisenmangel. Dies erklärt sich durch den strengen Recycling Mechanismus von Eisen im menschlichen Körper: rote Blutkörperchen werden am Ende ihrer Lebenszeit abgebaut, in Einzelbestandteile zerlegt, Eisen ausgebaut und in die Produktion neuer roter Blutkörperchen wieder eingeschleust, die minimalen Verluste werden durch eine normalerweise sehr geringe Aufnahme über die Nahrung ausgeglichen. Eisenmangel entsteht somit normalerweise bei Verlust von roten Blutkörperchen wie das durch die Menstruation der Fall ist. Natürlich wird ein Eisenmangel auch bei Blutverlust bei anderen Blutungen beobachtet, wenn der Verlust von Eisen größer ist als das verfügbare Speichereisen. Eisenresorptionsstörungen sind echte Raritäten und stellen im Abklärungsalgorithmus das Schlusslicht da. Hier sei zu erwähnen, dass bei Entzündungsgeschehen im menschlichen Körper über einen gestörten Hepcidin Regelmechanismus die Eisenresorption (Eisenaufnahme) erniedrigt ist, ähnliches findet man „gewollt“ nach der Verabreichung von Eisen, der Körper blockiert kurzfristig die weitere Eisenaufnahme, weil ja ein erhöhter Eisengehalt registriert wird und sofort gegenreguliert wird. Dies ist der Grund, warum maximal einmal täglich eine Eisentablette eingenommen werden sollte, die 2 mal tägliche Einnahme ist ausschließlich mit mehr Nebenwirkungen ohne mehr Wirkung vergesellschaftet. Ganz im Gegenteil gibt es immer mehr Studien, die eine Einnahme alle 2 Tage wegen der guten Wirkung und minimalsten Nebenwirkungen präferieren. Nach Eiseninfusionen (natürlich nach adäquater Dosierung lt Fachgesellschaften bzw Herstellerangaben: in Abhängigkeit von Körpergewicht und Hämoglobingehalt) sollte bis zur Kontrolle des Eisenspeichers (dies wird rund 3 Monate nach der Infusionstherapie empfohlen) kein orales Eisen eingenommen werden.

Für gesunde Frauen mit Eisenmangel(-anämie) gilt: orales Eisen hat eine hohe Wirksamkeit mit wenig Nebenwirkungsrate!

ACHTUNG MYTHEN:

MYTHOS „orales Eisen wird schlecht vertragen“ FAKT: 95 von 100 Frauen die Eisentablette gut!
Lediglich 5 von 100 Frauen brechen die Therapie ab

MYTHOS „Orangensaft verbessert die Eisenaufnahme“ FAKT: kein/kaum ein Unterschied in der Resorptionsrate! Jedoch löst die Säure vermehrt Magenbeschwerden aus

MYTHOS „Eisen muss morgens genommen werden“ FAKT: Uhrzeit spielt keine Rolle, der Magen sollte leer sein, also 2 Stunden nach einer Mahlzeit kann die Eisentablette bereits eingenommen werden, danach sollte 30 (-60) Minuten nichts gegessen (und auch kein Kaffee/Tee) getrunken werden.

In einigen Fällen, bei chronisch kranken Menschen häufiger, ist die orale Therapie wegen der Blockade der Eisenaufnahme über den Darm weniger effektiv und es ist eine intravenöse Eisentherapie erforderlich. Diese ist prinzipiell sicher und effektiv, hat jedoch einige andere Nebenwirkungen, die berücksichtigt werden sollten und sollten daher immer individuell mit den Patient:innen besprochen werden.