

P r e s s e m i t t e i l u n g

Eisenmangel und Darmerkrankungen – die unsichtbare Gefahr

FREISTADT. Eisenmangel ist weltweit die häufigste Mangelerscheinung. Eisen ist jedoch essenziell für den Stoffwechselprozess und beeinflusst rund 180 unserer Körperfunktionen. Eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement ist enorm wichtig – insbesondere für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, aber auch für jene, die an Herzerkrankungen, einer Immunschwäche oder an Infekten leiden. Dies bestätigt auch Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Ärztlicher Direktor und Leiter der Abteilung für Innere Medizin mit gastroenterologischem Schwerpunkt am Klinikum Freistadt. Er rät, den Eisenstatus bei Darm-Problemen genau im Auge zu behalten.

Eisen ist an der Blutbildung, am Sauerstofftransport und dessen Speicherung sowie an der Bildung vieler Hormone beteiligt. Es unterstützt bei der Bereitstellung von Energie, trägt zu gesunden Knochen, Nägeln, Haarwurzeln sowie Schleimhäuten bei und stärkt das Immunsystem. Eine Unterversorgung kann viele, oft unspezifische, aber belastende Symptome auslösen. Eisenmangel schadet dem Herz, da die häufigste Form der Blutarmut die Eisenmangelanämie ist. Anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, eingerissene Mundwinkel, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Haarausfall, Blässe, Schwindel oder Herzrasen sind nur einige davon. Die Diagnose eines Eisenmangels erfolgt über das Blutbild. Zur Behandlung können, je nach Ausprägung, eisenhaltige Tabletten oder Infusionen erforderlich sein.

Kranker Darm – erhöhtes Mangelrisiko

Bei Menschen mit entzündlichen Darm-Erkrankungen ist Eisenmangel keine Seltenheit. Das Spurenelement spielt eine wesentliche Rolle bei der Stabilisierung der Schleimhautschuttschicht im Magen-Darm-Trakt. *„Die Erkrankung selbst kann eine Eisenunterversorgung begünstigen, da sie die Eisenspeicher blockiert und somit die Aufnahme verhindert“*, erklärt Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH. Erschwerend kommen als

Ursachen für Eisenmangel häufig erkrankungsbedingte Appetitlosigkeit hinzu, eingeschränkt mögliche Nahrungsmittel, Resorptionsstörungen im Darm und Medikamente zur Behandlung der Grunderkrankung. Dies alles kann die Zufuhr von Nährstoffen vermindern. Zudem können etwa Blutungen und Durchfälle zu erhöhtem Verlust selbiger führen. *„Bei entzündlichen Darm-Erkrankungen sollte das Eisen bei einem Mangel auch unbedingt intravenös verabreicht werden, da die entzündliche Situation im Darm die normale orale Aufnahme beeinträchtigt“*, empfiehlt der Freistädter Experte.

Eisenmangel vorbeugen

Um die Speicher grundsätzlich zu versorgen, sollten Sie oft zu eisenreichen Nahrungsmitteln wie (rotem) Fleisch, Leber, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten greifen. *„Allerdings wird Eisen aus pflanzlichen Quellen vom Darm deutlich schlechter aufgenommen als Eisen aus Fleisch“*, so der Hinweis von Prim. Fritsch. Die Kombination mit vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Orangensaft oder Sauerkraut kann hingegen die Aufnahme erleichtern. Aufnahmehemmend wiederum wirken Kaffee, schwarzer Tee, Milch- und Weißmehlprodukte. Bei einem gravierenden Eisenmangel ist der Ausgleich über die Nahrung nicht ausreichend.

Hätten Sie´s gewusst?

- Der tägliche Bedarf an Eisen beträgt für
 - Männer: 10 mg
 - Schwangere: 30mg
 - Frauen vor der Menopause: 15 mg
 - Frauen nach der Menopause: 10 mg
- Durch die Regelblutung verlieren Frauen etwa 35 ml Blut und damit etwa 15 bis 20 mg Eisen pro Monat.
- AusdauersportlerInnen verlieren dreimal so viel Eisen wie unsportliche Menschen.

Freistadt, am 2. Februar 2024

Bildtext 1: Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Leiter der Abteilung Innere Medizin und Ärztlicher Direktor am Klinikum Freistadt.

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Bildtext 2: Eisenmangel ist die weltweit häufigste Mangelerscheinung und wirkt sich essenziell auf den Stoffwechsel und rund 180 Körperfunktionen aus, bestätigt Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH am Klinikum Freistadt.

Fotocredit: Shutterstock/Evan Lorne, honorarfrei

Kurzfassung

Eisenmangel ist die weltweit häufigste Mangelerscheinung. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel und rund 180 Körperfunktionen sind essenziell. Insbesondere für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darm-Erkrankungen ist eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement enorm wichtig. Dies gilt auch für jene, die an Herzerkrankungen, einer Immunschwäche oder an Infekten leiden, laut Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Leiter der Abteilung für Innere Medizin mit gastroenterologischem Schwerpunkt am Klinikum Freistadt. Eisen spielt nämlich nicht nur eine Schlüsselrolle bei der Blut- und Hormonbildung, dem Sauerstofftransport sowie der Energiebereitstellung, sondern auch für die Darmgesundheit. Menschen mit Darmproblemen haben ein erhöhtes Mangelrisiko, bedingt u. a. durch die verringerte Möglichkeit der Nährstoffaufnahme. Eisenmangel sollte bei diesen Betroffenen intravenös behandelt werden, da die Aufnahme mittels Tabletten durch die entzündliche Situation im Darm beeinträchtigt wird. Zu den Symptomen einer Unterversorgung gehören z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzerkrankungen und Schlafstörungen. Präventiv eignen sich eisenreiche Lebensmittel, vor allem (rotes) Fleisch, Leber oder Hülsenfrüchte. Allerdings wird Eisen aus pflanzlichen Quellen vom Darm schlechter aufgenommen. Die Kombination mit vitamin-C-reichen Lebensmitteln (Orangensaft, Sauerkraut etc.) unterstützt hingegen die Aufnahme. Kaffee, schwarzer Tee, Milch- und Weißmehlprodukte hemmen sie wiederum. Generell ist bei einem gravierenden Eisenmangel der Ausgleich rein über die Nahrung nicht ausreichend, sondern sollte über eisenhaltige Präparate oral oder intravenös erfolgen.

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder
PR & Kommunikation
Klinikum Freistadt
Tel.: 0664 8345 473
E-Mail: gerda.atteneder@oöeg.at