

Pressemitteilung

Frankfurt, 19.05.2022

Eisenmangel – eine häufige und häufig verkannte Mangelerscheinung

Eisen ist für den Menschen ein essenzielles Spurenelement. Der Körper benötigt es u. a. für den Sauerstofftransport im Blut, für die DNA-Synthese und für den Muskelstoffwechsel. Ein Mangel daran kann vielfältige Symptome verursachen, die oft nicht so einfach zu erkennen sind. Eisenmangel ist eine relativ häufige Mangelerscheinung, die allerdings viel zu selten diagnostiziert wird. Welche Ursachen zu Eisenmangel führen, durch welche Symptome er sich bemerkbar macht, wie die Gefahr durch Eisenmangel bei Operationen reduziert werden kann und wie man Eisenmangel effektiv vorbeugen und ggf. behandeln kann, dies erklärten Prof. Martina Muckenthaler, Prof. Kai Zacharowski und Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz im Rahmen einer Pressekonferenz am 19. Mai 2022 am Campus der Goethe-Universität in Frankfurt. Veranstalter war der Naturarzneimittel-Hersteller Salus, der mit seiner Marke Floradix® ein umfangreiches Sortiment für die Versorgung mit dem lebenswichtigen Element Eisen bietet.

Laut Angaben der deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie sind 5–10 % der Bevölkerung von einem Eisenmangel betroffen. Eine der wichtigsten gesundheitlichen Folgen eines Eisenmangels ist die Anämie (Blutarmut). Denn die roten Blutzellen, die Erythrozyten, benötigen sehr viel Eisen: „Der menschliche Körper produziert Tag für Tag 200 Milliarden rote Blutzellen. Dafür werden 2×10^{15} Eisenatome jede Sekunde benötigt“, erklärt Prof. Martina Muckenthaler, Leiterin der Molekularen Medizin, Klinik für Pädiatrische Onkologie, Hämatologie und Immunologie am Universitätsklinikum Heidelberg.

Nimmt der Körper zu wenig Eisen auf, verlieren die Erythrozyten die Fähigkeit, Sauerstoff zu transportieren. In diesem Fall spricht man von einer Anämie. „Allerdings ist es ein Irrglaube, dass erst eine manifeste Eisenmangelanämie symptomatisch sein kann. Auch ein Eisenmangel ohne Anämie kann bereits negative gesundheitliche Folgen haben“, betont Prof. Muckenthaler. Zu den Symptomen eines Eisenmangels zählen Blässe, Müdigkeit, reduzierte Konzentrationsfähigkeit, brüchige und rissige Nägel, Alopezie (Haarausfall) oder auch das zwanghafte Verlangen nach ungenießbaren Dingen wie Erde, das sogenannte Pica-Syndrom. Schließlich kann Eisenmangel auch die Symptome von häufigen Volkskrankheiten (z. B. Herz- oder Niereninsuffizienz) verstärken und damit deren Prognose verschlechtern.

Häufiges Problem mit unterschiedlichen Ursachen

Weltweit sind laut Prof. Muckenthaler 1,2 Milliarden Menschen von einem absoluten Eisenmangel, d. h. die Eisenaufnahme kann den Eisenbedarf nicht decken, betroffen. Besonders häufig leiden Frauen im gebärfähigen Alter und Kinder darunter, da sie einen besonders hohen

Eisenbedarf haben. Ein Erwachsener benötigt 10–15 mg Eisen pro Tag, schwangere und stillende Frauen benötigen bis zu 30 mg/Tag.

Weitere Ursachen für Eisenmangel können z.B. sein: vegetarische oder vegane Ernährung, chronische Blutverluste (z. B. durch Darmblutungen, starke Menstruationen, häufige Blutspenden), Übergewicht, Malabsorptionssyndrome (z. B. durch Tumore, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen), Einnahme bestimmter Medikamente oder die Infektion mit *Helicobacter pylori*, einem Bakterium, das sich im Magen ansiedeln kann. Selten sind erblich bedingte Eisenstoffwechselerkrankungen Ursache für einen Eisenmangel.

Abwechslungsreiche Ernährung füllt den Eisenspeicher

Eine abwechslungsreiche Ernährung inkl. Fleisch deckt den Eisenbedarf eines Erwachsenen am besten. Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählen u. a. Rindfleisch, Geflügel, Lachs, Sesam, Mohn, Pistazien und Erbsen. Während Vitamin C, β -Carotin, Zucker und Alkohol die Eisenaufnahme aus der Nahrung erhöhen, vermindern magensäurereduzierende Medikamente, Kalzium, Eier, Oxalat (in Tee und Schokolade), Polyphenole (in Kakao und Kräutertees) und Phytate (in Soja, Getreide und Nüssen), die Eisenaufnahme. Auch Tannine, z. B. in schwarzem Tee und in Kaffee enthalten, können die Eisenaufnahme vermindern: „Eine Tasse Kaffee kann die Eisenaufnahme um 60 % reduzieren“, warnt Prof. Muckenthaler.

Die Diagnose eines Eisenmangels erfolgt in vielen Fällen über die Anamnese und das Blutbild. Genauer betrachtet werden hierbei das Ferritin als Marker für die Eisenspeicher des Körpers, die Transferrinsättigung (TSAT), der Hämoglobin-Wert (Hb) sowie weitere Werte wie der lösliche Transferrinrezeptor (sTfR), das mittlere korpuskuläre Hämoglobin (MCH), das mittlere korpuskuläre Volumen (MCV), die mittlere korpuskuläre Hämoglobinkonzentration (MCHC) und die Retikulozytenzahl.

Therapie des Eisenmangels – weniger und mit Abstand ist mehr

Die Therapie des Eisenmangels setzt sich zusammen aus der Ernährungsberatung, der medikamentösen Eisensubstitution und ggf. der Behandlung von Grunderkrankungen (z. B. Infektionen). Bei der oralen Eisensupplementierung haben sich in der Erstlinientherapie Eisensalze bewährt, die in geringer Dosis mit Abstand über einen längeren Zeitraum gegeben werden sollten. Um schnell die Eisenspeicher zu füllen, werden mehrere über den Tag verteilte Eisengaben empfohlen. Prof. Manfred Schubert-Zsilavec, Professor für Pharmazeutische Chemie an der Universität Frankfurt und wissenschaftlicher Leiter des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker (ZL), rät: „Weniger und mit Abstand ist mehr. Bei manifestem Eisenmangel sollten Eisensalze für mindestens drei Monate eingenommen werden.“ Bei der Wahl des Arzneimittels sei wichtig, neben Interaktionen und der Verträglichkeit die Bioverfügbarkeit zu beachten. „Sehr gut bioverfügbar sind z. B. flüssige Zubereitungen wie Floradix® mit Eisen von Salus, in dem das zweiwertige Eisen (Eisen(II)-gluconat) durch

zugesetztes Vitamin C stabilisiert ist. Nur bei schweren, nicht behandelbaren Resorptionsstörungen sowie vor Operationen ist die intravenöse Eisengabe indiziert.“

Patient Blood Management für mehr Patientensicherheit bei Operationen

Wenn Patienten mit einem Eisenmangel operiert werden müssen, stellt dies ein erhöhtes Risiko für eine Anämie dar. Daher müssen Risikopatienten frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden. Aus diesem Grunde existiert seit 2013 das Patient Blood Management (PBM) Projekt in Deutschland, das gemeinsam von den Universitätskliniken in Frankfurt, Bonn, Kiel und Münster eingeführt wurde. Prof. Kai Zacharowski, Direktor der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin & Schmerztherapie, Universitätsklinikum Frankfurt, erklärt: „Die Devise muss lauten, Anämien rechtzeitig zu erkennen, zu verhindern und zu behandeln. Im Rahmen des PBM wird ein Eisenmangel vorab abgeklärt, ggf. Eisen substituiert und erst operiert, wenn ein Eisenmangel behoben ist.“ Denn präoperative Anämien sind mit signifikant längeren Krankenhausaufenthalten, höherer Gesamtmortalität, höheren Infektionsrisiken sowie häufigeren Bluttransfusionen assoziiert. Überweisende Ärzte und Patienten sollten daher darauf achten, bei planbaren Operationen ein Krankenhaus mit PBM-Zertifikat auszuwählen.

Das PBM besteht aus drei Säulen:

1. Frühe Diagnose und ggf. Therapie einer Anämie vor verschiebbaren Operationen mit hohem Bluttransfusionsrisiko
2. Minimierung des Blutverlusts und vermehrte Nutzung fremdblutsparender Maßnahmen
3. Rationaler Einsatz von Blutkonserven

Um den Blutverlust zu minimieren, sollten z. B. minimalinvasive Operationstechniken zum Einsatz kommen, Blutentnahmen so gering wie möglich gehalten werden und Wundblut während der Operation aufgefangen, gereinigt und dem Patienten zurücktransfundiert werden (maschinelle Autotransfusion). „Durch die Einführung eines PBM sanken an angebundenen Kliniken nicht nur die Notwendigkeit für Transfusionen und die Komplikationsrate, sondern auch die Kosten“, resümiert Prof. Zacharowski.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen
UVP: 10,49 €

Pflichtangaben:

Floradix® mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de



Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**

Floradix® Eisen 100 mg forte

Wirkstoff: getrocknetes Eisen(II)-sulfat. Anwendungsgebiet: Zur Behandlung von Eisenmangelzuständen. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.