



Patienteninformation

zum Thema Eisenmangel

Liebe Patienten/-innen,

bei Ihnen wurde ein Eisenmangel diagnostiziert. Im Folgenden sollen Sie ein paar Informationen zu diesem Thema erhalten.

Was macht das Eisen in unserem Körper?

Eisen ist mit einem Tagesbedarf von 10-15mg/Tag eines der wichtigsten Spurenelemente für unseren Körper. Da es vor allem Bestandteil des sogenannten Hämoglobins ist, welches in unserem Blut Sauerstoff transportiert, kann es bei einem Mangel zu einer Anämie/Blutarmut kommen.

Gründe für Eisenmangel:

Mangelnde Eisenzufuhr (z.B. durch vegetarische Ernährung)

Blutspende

Nasenbluten

Bluthusten

Herzklappenfehler

Bluterbrechen

Blut im Urin/Stuhl

Darmblutungen bei Darmkrebs, -entzündungen oder bei Hämorrhoiden

Aufnahmestörungen im Darm

Gynäkologische Blutungen wie z.B. Menstruationsblutung

Nierenschwäche

Erhöhter Bedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit

Wie ernähre ich mich bei Eisenmangel?

sehr gut

Fisch

Fleisch

Geflügel

Innereien

gut

Gemüse

Getreide

Hülsenfrüchte

Nüsse

sparsam/selten verzehren

Eigelb

Tee