



► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734

Fax: 06151 893480

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein Eisenmangel festgestellt. Eventuell ist eine Therapie mit einem Eisenpräparat angezeigt; diese Präparate werden in aller Regel als Tabletten oder Kapsel eingenommen und nur sehr selten als Injektion verabreicht. Bei der oralen Einnahme (schlucken) klagen Patienten gelegentlich über Übelkeit, insbesondere dann, wenn das Medikament wie häufig empfohlen auf nüchternen Magen eingenommen wird um die Resorption im Darm dadurch zu steigern. Sollten Sie ähnliche Beschwerden haben, nehmen Sie die Tabletten jedoch zu den Mahlzeiten; meistens werden dadurch die unangenehmen Begleiterscheinungen reduziert und der Körper nimmt auch so noch ausreichende Mengen Eisen auf. Frauen haben gegenüber Männern, bedingt durch die Menstruation, einen erhöhten Eisenbedarf (gerade während der Tage). Dieser ist zusätzlich in der Schwangerschaft und Stillperiode vermehrt.

Die Einnahme der Medikamente sollte keine Dauertherapie sein. Der Erfolg der Therapie wird etwa 10 Tage nach Absetzen der Tabletten durch eine Blutentnahme überprüft, um die weitere Vorgehensweise festzulegen.

Aber auch Sie selbst können durch Ihre Ernährungsweise dazu beitragen, Ihren Eisenhaushalt ausgeglichen zu gestalten. Wie immer gilt auch hier der Grundsatz, sich dabei ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Hier einige Nahrungsmittel, die sich durch einen mäßigen bis hohen Gehalt an Eisen auszeichnen:

Gemüse:

weiße Bohnen
Feldsalat
Erbsen

Haselnüsse

Mandeln
Rosinen

Milch und Milcherzeugnisse:

Magerkäse (z.B. Harzer)
Schmelzkäse

Fleisch und Fisch:

Fleischwurst
Herz vom Kalb
Leberwurst
Leber vom Rind
Krabben

Obst:

Datteln

Einen hohen bis sehr hohen Anteil an Eisen haben im Allgemeinen dunkle Fleischsorten wie zum Beispiel Wild. Aber auch Kalbs- und vor allem Schweineleber sind hochwertige Eisenerlieferanten (hier aber an hohen Schadstoffgehalt denken!). Als hervorragende Eisenquelle muss auch die Blutwurst genannt werden. Insgesamt kann der Körper das Eisen aus Fleisch drei Mal besser aufnehmen, als das aus pflanzlichen Lebensmitteln.