

Ist zu viel Eisen schädlich?

Ein gesunder Körper nimmt nur so viel Eisen auf wie er benötigt; den Rest scheidet er über den Darm aus. Sollte Ihr Körper diese Fähigkeit nicht besitzen (was sehr selten ist), so fällt dies bei unserem jährlichen Gesundheits-Check-up auf.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch in der Transfusionszentrale Mainz oder auf einem unserer Außentermine!

Bei uns erhalten Sie

- weitere Informationen zum Thema „Eisenhaushalt“
- kostenlose Eisentabletten
- eine Kontrolle Ihrer Blutwerte.

Transfusionszentrale

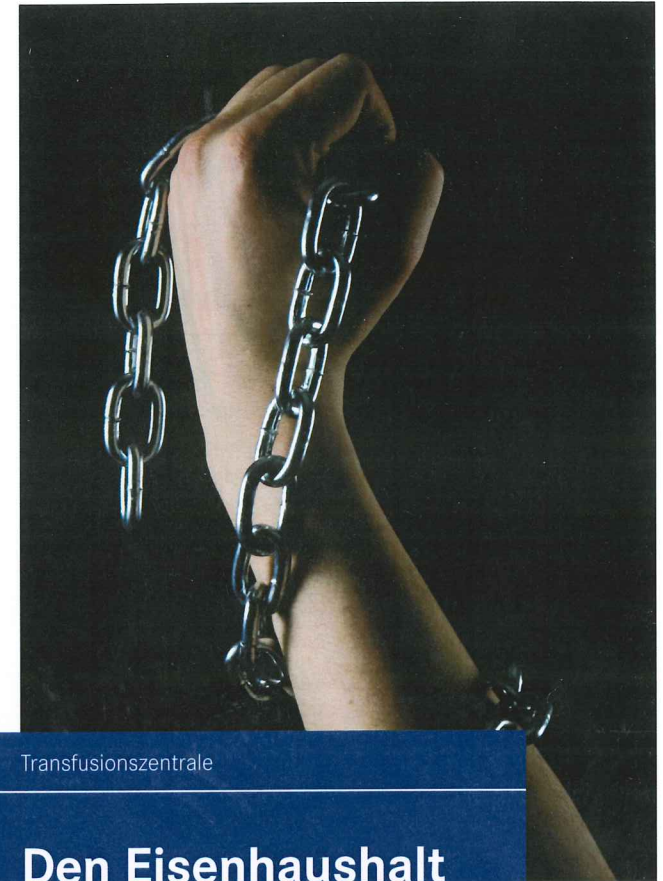
Für's Leben gerne Blut spenden

Wo? Transfusionszentrale der
Universitätsmedizin Mainz
Hochhaus Augustusplatz, 1. OG, Zi. 100
55101 Mainz

Wann? Mo., Mi., Fr. 8.00–16.00 Uhr
Di. + Do. 8.00–18.00 Uhr
Sa 8.00–11.00 Uhr

Tel.: 06131 17-3216 oder -3217

www.transfusionszentralemainz.de



Transfusionszentrale

Den Eisenhaushalt im Griff

**Wir möchten Sie informieren und schützen,
damit Sie fürs Leben gerne Blut spenden**

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ

Damit Sie auch in Zukunft weiterhin Für's Leben gerne Blut spenden, möchten wir Sie zum Thema Eisenhaushalt informieren:

Wozu braucht der Körper Eisen?

Der Körper benötigt Eisen zur Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin. Dieses ist in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) enthalten und dient dem Sauerstofftransport im Blut. Darüber hinaus wird Eisen für viele Stoffwechselvorgänge z.B. in der Muskulatur und im Immunsystem benötigt.

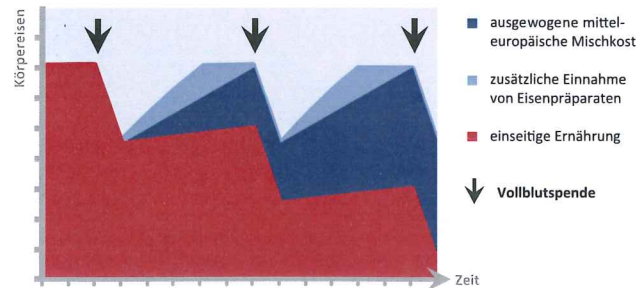
Wie ist der Eisenhaushalt des Körpers beschaffen?

Insgesamt enthält der Körper eines Erwachsenen durchschnittlich 3–5 g Eisen. 75 % hiervon werden aktiv genutzt, der Rest liegt als Reserve vor. Der Körper nimmt normalerweise täglich 1–2 mg Eisen über den Darm aus der Nahrung auf, um durch Regenerationsprozesse bedingte Verluste auszugleichen. Bei Mangelzuständen kann die Eisenaufnahme auf bis zu 5 mg am Tag gesteigert werden. Bedingt durch die monatliche Regelblutung haben Frauen einen deutlich höheren Eisenbedarf als Männer.

Wie beeinflusst die Blutspende den Eisenhaushalt?

Bei der Vollblutspende werden 6–10 % der roten Blutkörperchen des Spenders entnommen. Diese enthalten insgesamt ca. 250 mg Eisen. Zur Nachbildung der roten Blutkörperchen nutzt der Körper zunächst seine Eisenreserven. Erst wenn diese Reserven aufgebraucht sind, sinkt der Hämoglobinwert des Blutes und es kommt zu Symptomen wie Müdigkeit, Blässe und Abgeschlagenheit.

Nachfolgende Abbildung zeigt die Entwicklung der Eisenreserven bei drei aufeinanderfolgenden Blutspenden im regulär empfohlenen Zeitabstand in Abhängigkeit von der Ernährung:



Bei mangelhafter Ernährung (rote Kurve) ist der Körper innerhalb der regulären Blutspendeabstände nicht in der Lage, sein Eisendefizit auszugleichen.

Bei einem ausreichenden Eisenangebot in der Nahrung kann der durch die Blutspende verursachte Eisenverlust frühestens (!) nach 40–50 Tagen vom Körper ausgeglichen werden (symbolisiert durch den dunkelblauen Verlauf bei ausgewogener mitteleuropäischer Kost). Damit der Eisenverlust durch regelmäßiges Blutspenden nicht zu einem Eisenmangel führt, empfehlen wir eine bewusste Ernährung und die vorsorgliche Einnahme von Eisentabletten. Der Effekt der zusätzlichen Tabletteneinnahme wird von der hellblauen Kurve symbolisiert: Der Körper ist in der Lage, seinen Eisenverlust rascher und effektiver auszugleichen.

In welchen Nahrungsmitteln ist Eisen enthalten?

Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier enthalten sehr gut verwertbares Eisen. Auch Vollkornprodukte, Gemüse, Salate, Pilze, Kräuter, Samen, Nüsse und Schalenfrüchte beinhalten Eisen. Die Aufnahme des Eisens im Darm wird besonders durch Vitamin-C-reiche Beilagen (Früchte und Obst) verbessert.



Wie sind medizinische Eisentabletten anzuwenden?

Medizinische Eisentabletten stellen wir Ihnen gerne kostenlos zur Verfügung. Wir empfehlen: Einmal täglich eine Tablette unzerkaut und ungelöst mit ausreichend Wasser eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit einzunehmen.

Tee, Kaffee, Cola, Rotwein und Milch können die Eisenaufnahme behindern; deshalb diese Getränke in den zwei Stunden sowohl vor als auch nach der Einnahme meiden. Da der Körper seinen Eisenvorrat nur langsam wieder aufstockt, bitten wir Sie, die Einnahme über einen Zeitraum von 40 Tagen durchzuführen.

Gern können Sie sich dann zur Kontrolle bei uns vorstellen. Bei dieser Gelegenheit können Sie mit einem unserer Ärzte besprechen, wann die nächste Blutspende für Sie infrage kommt.