

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 einnehmen. 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 unseren Ärztinnen und Ärzten besprechen, wann die nächste Blutspende für Sie infrage kommt.

Ist zu viel Eisen schädlich?

Ein gesunder Körper nimmt nur so viel Eisen auf, wie er benötigt. Der Rest wird über den Darm ausgeschieden. 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 im Institut für Transfusionsmedizin – Transfusionszentrale Mainz oder auf einem unserer Außentermine!

Bei uns erhalten Sie:

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

Ihr Team des Instituts für Transfusionsmedizin – Transfusionszentrale Mainz

Lageplan

Universitätsmedizin



Universitätsmedizin

der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Transfusionsmedizin-Transfusionszentrale
Augustusplatz 4, Geb. 900, 55131 Mainz
Tel.: 06131 17-3216
Fax: 06131 17-6651

Öffnungszeiten:

Mo. 09:00 - 16:00 Uhr
Di. 08:00 - 18:00 Uhr
Mi./Fr. 08:00 - 16:00 Uhr
Do. 10:00 - 19:30 Uhr
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr
Ohne Terminvergabe



www.transfusionszentralemainz.de

Bilder: Titelbild UM/Stefan Kindel/stock.adobe.com–pixdesign123
stock.adobe.com-monticellilo



Institut für Transfusionsmedizin – Transfusionszentrale

Alles über den Eisenhaushalt!

Fürs Leben gerne BLUT spenden

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ

Alles über den Eisenhaushalt!



Die Transfusionszentrale der Universitätsmedizin Mainz, versorgt die Patienten:innen unserer Klinik und die umliegenden Krankenhäuser mit Blut und Blutkomponenten. Damit Sie auch in Zukunft weiterhin fürs 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 Stoffwechsellvorgänge z.B. in der Muskulatur und im Immunsystem benötigt

Wie ist der Eisenhaushalt des Körpers beschaffen?

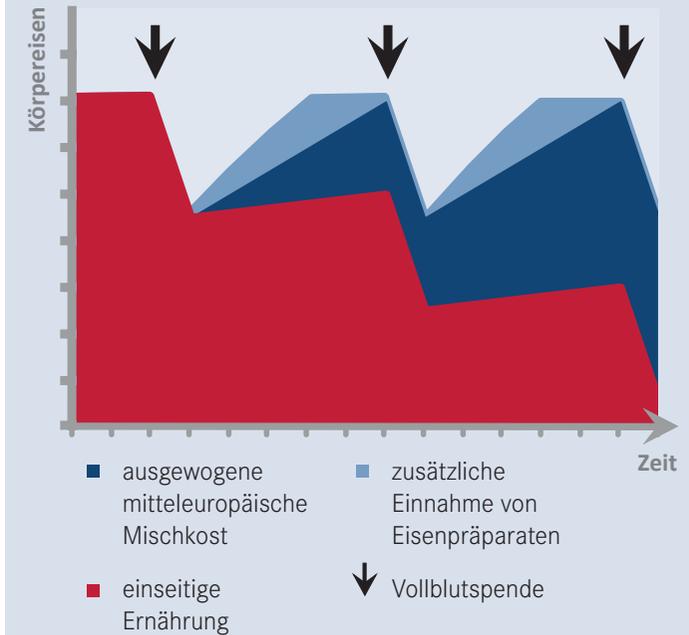
- Insgesamt enthält der Körper eines Erwachsenen durchschnittlich 3 – 5 g Eisen. 75 % hiervon werden aktiv genutzt, der Rest liegt als Reserve vor
- Der Körper nimmt normalerweise täglich 1 – 2 mg Eisen über den Darm aus der Nahrung auf, um durch Regenerationsprozesse bedingte Verluste auszugleichen
- 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 Neubildung 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.

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



Die 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