

## Eisen – Wissenswertes und Graphik

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

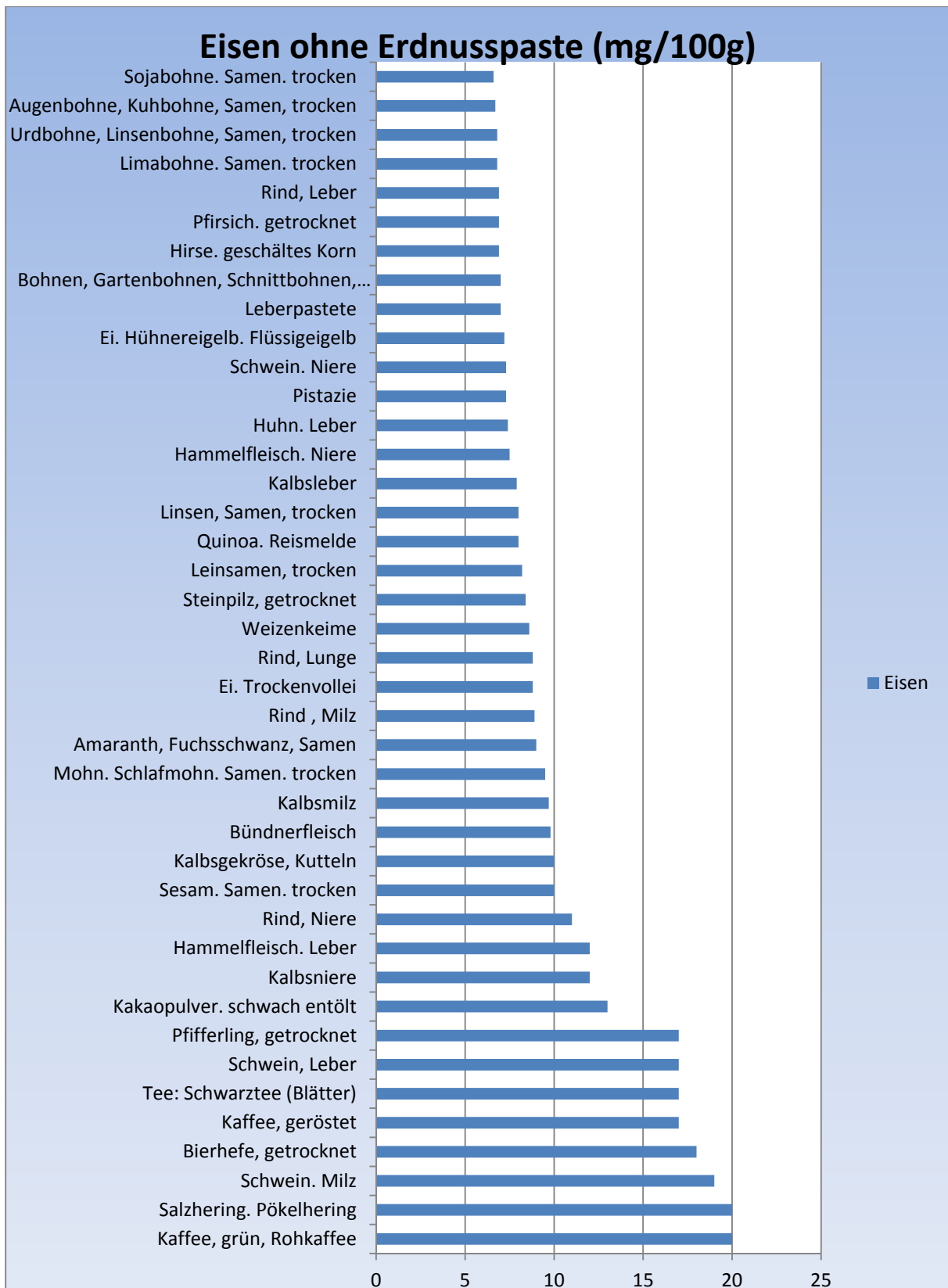
Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc

Hämoglobin	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	Roter Blutfarbstoff	Anämie	Sauerstoff Transport
	<b>Besonderes</b>		
= roter Blutfarbstoff, abhängig vom Eisen	<p>Das in den im Blut zirkulierenden roten Blutkörperchen enthaltene Hämoglobin ist ein recht komplexes Protein mit einem Eisen Atom im Kern. Es gibt verschiedene Hämoglobin Typen, beim gesunden Erwachsenen handelt es sich zu 96% um Hämoglobin A1.</p> <p>Die Lebensdauer eines roten Blutkörperchens beträgt ungefähr 120 Tage, danach wird es in der Milz abgebaut. Das Eisen wird dann wiederverwertet und in ein neues Hämoglobin Molekül integriert. Das Protein selbst wird in der Leber abgebaut und über die Galle in den Darm abgegeben.</p>		

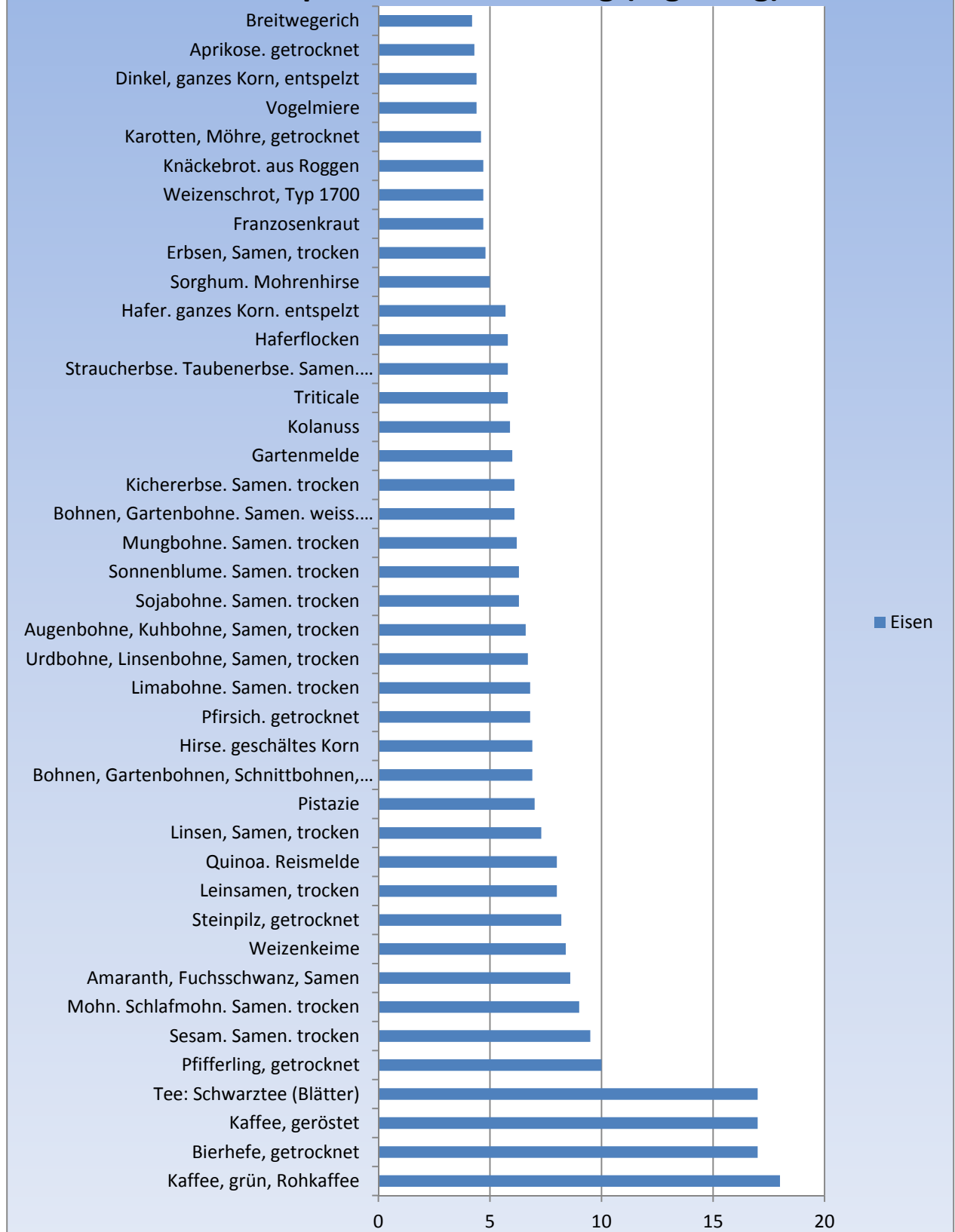
Ferritin	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
=Eisenspeicher im Gewebe	Ferritin im menschlichen Blutserum ist ein Mass für den gesamten Eisenspeicher des Organismus.	<p>Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Psychische Labilität, Schlafprobleme, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Haarausfall, Nagelbrüchigkeit</p> <p>Bei Kindern: Aufmerksamkeits-Störungen, Hyperaktivitätsstörungen</p>	Eisen wird neben der Blutbildung für weitere 176 Körperfunktionen benötigt.
	<b>Besonderes</b>		
	<p>Besteht ein Defizit an diesem Element, beginnt der menschliche Organismus zuerst diejenigen seiner eisenabhängigen Funktionen zu drosseln, auf die er am ehesten verzichten kann. Dabei können jedoch vielfältige Mangelsymptome auftreten, ohne dass die Blutbildung auch nur im Ansatz heruntergefahren wird. Zu einer Blutarmut (Eisenmangel Anämie) kommt es - wenn überhaupt - oft erst Jahre nach dem Auftreten anderer Eisenmangel Symptome</p>		

Ferritin	Erniedrigt
	<p>Es handelt sich immer um ein Eisenmangel der sich in zwei physiopathologische Prozesse aufteilt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ein erhöhter Eisenverlust : chronischer Blutverlust, meist gynäkologischen oder gastroenteralen Ursprungs</li> <li>2. ungenügende Zufuhr : Mangelernährung, Malabsorption oder erhöhter Bedarf</li> </ol> <p>Eisen kommt in zwei Formen vor: Häm-gebundenes Eisen (Hämoglobin und Myoglobin) und nicht Häm-gebundenes Eisen. Die Bioverfügbarkeit von Häm-gebundenem Eisen liegt bei ca. 25 %. Bei üblicher Ernährung bestehen 90-95% des aufgenommenen Eisens aus nicht Häm-gebundenem Eisen, dessen Bioverfügbarkeit unter 5% liegt. Zudem wird sie durch zahlreiche in anderen Nahrungsmitteln enthaltene Stoffen beeinflusst. Fleisch und Meeresfrüchte enthalten erhebliche Mengen an Häm-gebundenem Eisen. Auch andere Quellen für Häm-Eisen können empfohlen werden: Soja, Linsen, Weizenkeime, getrocknetes Gemüse, Eigelb, getrocknete Aprikosen, Mandeln, Haselnüsse, Löwenzahn, frische Petersilie, getrocknete Datteln, getrocknete Pflaumen, etc</p> <p>Bei einer Eisensubstitution muss der Bedarf je nach Geschlecht, Alter oder anderen Begleitumständen (Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, intensiver Sport, etc.) angepasst werden. Zudem muss die Bioverfügbarkeit des verwendeten Eisens beachtet werden. Die Dauer der Eisensubstitution ist abhängig vom Ausmass und der Ursache des Defizites (Mangel, Anämie). Bei persistierender Klinik oder fortbestehenden biologischen Störungen (Verhältnis Transferrin/Albumin, Hämoglobin oder lösliche Transferrinrezeptoren) kann sie bei Bedarf verlängert werden.</p>
	<b>Therapeutische Überlegungen</b>
	<p>Nach dem heutigen Wissensstand ist Eisen an 176 Körperfunktionen beteiligt! Tiefes Gewebeeisen (=tiefe Ferritin Werte) führen zu einem bunten Bild an Beschwerden. Bei Ferritin unter 50, speziell bei tieferen Werten um 20, stellen sich u.a. folgende Beschwerden ein:</p> <p>Erschöpfung, Müdigkeit, Kopf-Nackenschmerzen, Migräne u.a.</p> <p>Mit Eisentabletten ist der Therapieerfolg gering, mit Eiseninfusionen bzw. Eiseninjektionen hoch. In der Regel wird das Eisen als Injektion verabreicht (Dauer 10-15 Minuten). Je nach Schwere des Eisenmangels sind mehrere Infusionen/Injektionen notwendig.</p>
Ferritin	Erhöht
	<p>Eine Hyperferritinämie findet sich bei verschiedenen Krankheiten: Dysmetabolische Hepatosiderose, alkoholische Steatohepatitis, Hyperthyreoidismus, maligne Hämopathien, Krebsleiden, genetische oder sekundäre Hämochromatose, zytolytische Reaktionen, Entzündungen. Die Einnahme von Östrogen-Progesteron-Präparaten oder Antiöstrogenen kann ebenfalls zu einer Hyperferritinämie führen.</p>
	<b>Therapeutische Überlegungen</b>
	<p>Früchte und Gemüse bevorzugen (Mittelmeerküche). Eine Ergänzung mit den Vitaminen C, E, B3, B6, B9, B12, sowie mit Beta-Carotin oder mit einem Kombinationspräparat kann in Erwägung gezogen werden, bis sich die Klinik oder die biologischen Parameter gebessert haben.</p>

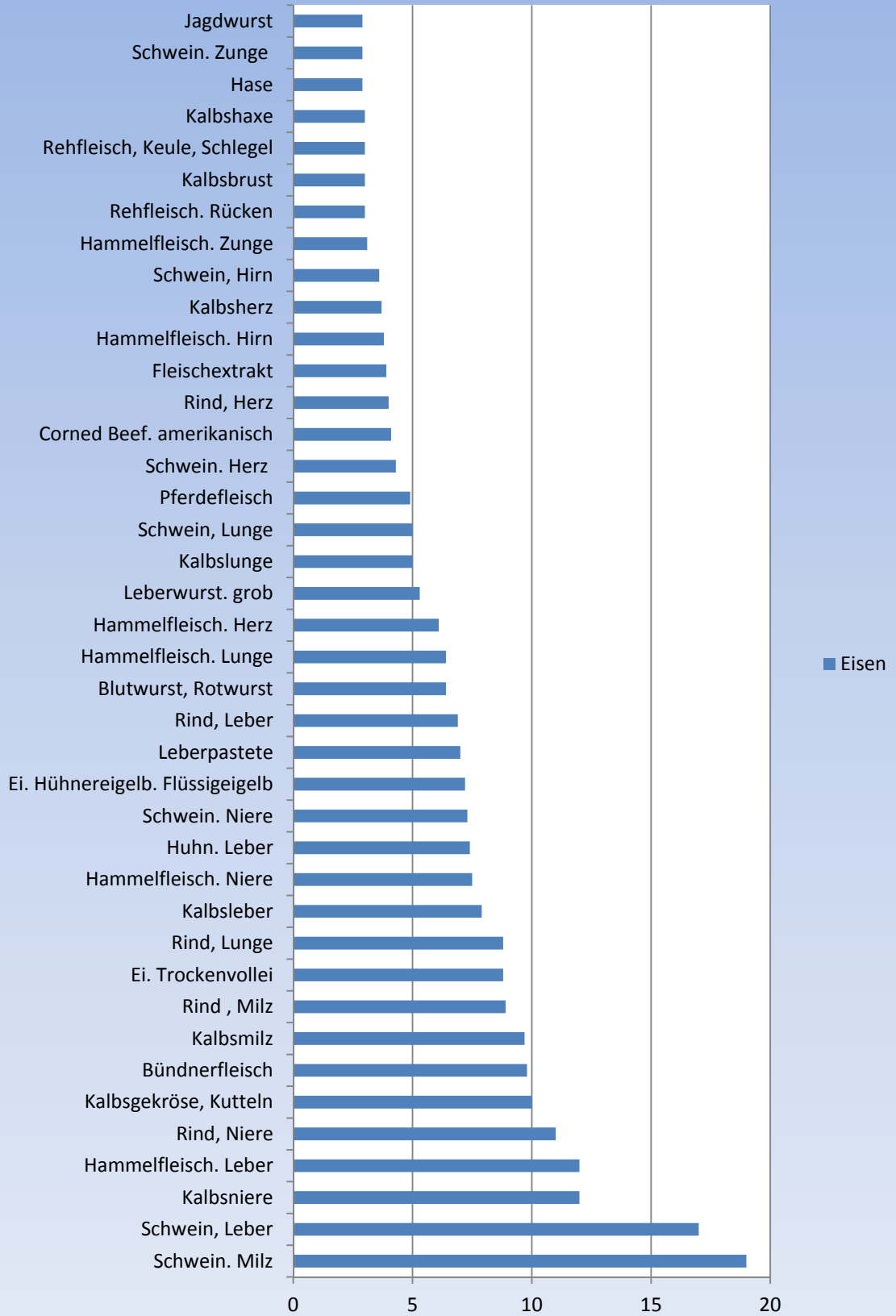




## Eisen in pflanzlicher Nahrung (mg/100g)



## Eisen in tierischer Nahrung (mg/100g)



## Eisen in Fischen und Meeresfrüchten (mg/100g)

