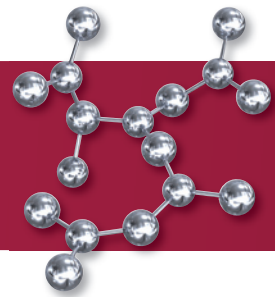


Checkliste Eisenmangel



Eisenmangel ist eine weit verbreitete Mangelkrankung, die erhebliche Auswirkungen auf den Körper haben kann. Die Ursachen reichen von falscher Ernährung, starken Monatsblutungen oder einem erhöhten Bedarf beim Heranwachsenden bis hin zu Infektionen. Frauen, Schwangere, ältere Menschen oder Patienten mit chronischen Erkrankungen (z.B. Krebs oder Darmerkrankungen) sind dabei besonders gefährdet. **Eine genaue Aussage über einen Eisenmangel kann nur der Arzt mit einer Blutuntersuchung treffen.** Folgende Werte sollten dabei bestimmt werden: Hämoglobin (Hb-Wert), Serum-Ferritin, Transferrin-Sättigung (TSAT) und C-reaktives Protein (CRP).

Einige dieser Parameter sind nicht Bestandteil des kleinen oder großen Blutbildes, sondern müssen vom Arzt speziell angefordert werden. Eine entsprechende Untersuchung kann sowohl ein Hausarzt als auch ein Facharzt (z.B. Gynäkologe, Internist, Geriater/Gerontopsychiater oder Onkologe) durchführen.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, inwieweit in Ihrem Fall die Kosten für diese Untersuchungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Vier bestimmt – welche Laborwerte sind wichtig?

In den meisten Arztpraxen wird die Eisenversorgung nur über die Blutmenge (Hb-Wert) bestimmt. Der Hb-Wert sagt jedoch wenig über die Füllung der Eisenspeicher aus. Er beginnt erst zu sinken, wenn die Eisenspeicher bereits entleert sind und ein Eisenmangel vorliegt. Auch Entzündungen, die z.B. bei Patienten mit chronischen Erkrankungen auftreten, haben einen Einfluss auf den Eisenhaushalt. Um rechtzeitig handeln zu können, sollten folgende, oben bereits erwähnte vier Parameter vom Arzt bestimmt werden:

➤ Serum-Ferritin (Eisenspeicher):

Die Eisenspeicher können mithilfe des Serum-Ferritin-Wertes bestimmt werden. Der Serum-Ferritin-Wert zeigt an, wenn die Speicher sich zu leeren beginnen oder bereits aufgebraucht sind. Liegt eine Entzündung vor, werden die Speicher „zugesperrt“ und das Eisen kann trotz vollem Speicher und damit normalen bis hohen Ferritin-Werten nicht vom Körper verwertet werden. In einem solchen Fall sollte die Transferrin-Sättigung betrachtet werden.

➤ Hb-Wert (Blutmenge):

Der Hb-Wert zeigt die Menge an Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) im Blut an. Er beginnt erst zu sinken, wenn die Eisenspeicher schon entleert sind und bereits ein Eisenmangel vorliegt. Der Eisenmangel hat sich dann zu einer Eisenmangelanämie (Blutarmut) ausgeweitet.

➤ Transferrin-Sättigung (Eisen-Transporter):

Das Eisen wird im Körper mit Hilfe des Transferrin zu den Orten des Verbrauchs gebracht. Die Transferrin-Sättigung (TSAT) gibt an, wie viel Prozent des „Transporters“ mit Eisen beladen sind. Bei einem Eisenmangel sind die meisten Transporter unbesetzt, sodass die Sättigung sinkt. Die TSAT bleibt von einer Entzündung weitgehend unbeeinflusst.

➤ C-reaktives Protein (Entzündung):

Mit Hilfe des C-reaktiven Proteins (CRP) kann der Arzt erkennen, ob eine Entzündung im Körper aktiv ist. Bei einer Entzündung sind die Eisenspeicher „zugesperrt“ und es kommt trotz ausreichender Vorräte zu einem Eisenmangel. Dies ist besonders bei Patienten mit chronischen Erkrankungen von großer Bedeutung. Ein Eisenmangel kann dann am zuverlässigsten über die TSAT diagnostiziert werden. Eine aktive Entzündung liegt bei einem CRP-Wert über 3 mg/dl vor.

	normal	Eisenmangel	Eisenmangelanämie
Speicher-Eisen			
Transport-Eisen			
Blut-Eisen (Hb-Wert)			
Serumferritin (µg/l)	♀ 30-100; ♂ 30-300	< 15	< 15
Transferrinsättigung (%)	20-45	< 20	< 20
Hämoglobin (g/dl)	♀ ≥12; ♂ ≥13; Schwangere ≥11	normal	niedrig
Hämoglobin (mmol/l)	♀ ≥7.5; ♂ ≥8.1; Schwangere ≥6.8	normal	niedrig

Weitere Informationen zum Thema Eisenmangel finden Sie unter www.eisen-netzwerk.de