

Merkblatt

Eisenmangelanämie

Eisen und Blut – eine enge Verbindung

Rote Blutkörperchen sind zahlenmäßig die größte Gruppe an Zellen im Blut. Sie sind das Transportsystem des Körpers und versorgen das gesamte Gewebe und alle Organe mit Sauerstoff. Für diese Aufgabe ist in den roten Blutkörperchen ein Protein namens Hämoglobin eingebaut. Ein essentieller Bestandteil des Hämoglobins ist Eisen. Durch das Eisen erhalten die roten Blutkörperchen und damit das gesamte Blut, die Farbe. Ist die Zahl der roten Blutkörperchen vermindert oder der Hämoglobingehalt dieser roten Blutkörperchen zu gering, spricht man von einer Blutarmut oder „Anämie“.

Bei einer Blutarmut kann der Sauerstofftransport im Körper nicht mehr optimal ablaufen. Der Hb-Wert gibt die Menge an Hämoglobin im Blut an. Je niedriger der Hämoglobingehalt, desto ausgeprägter ist die Anämie. Gemäß der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besteht dann eine Anämie, wenn der Hb-Wert bei Männern unter 13 g/dl bzw. bei Frauen unter 12 g/dl sinkt.

Eisenmangelanämie – weltweit ein Gesundheitsproblem

Es gibt verschiedene Formen der Anämie, wobei die Eisenmangelanämie die mit Abstand Häufigste ist. Weltweit sind mehr als 1,5-1,8 Milliarden Menschen davon betroffen. Eine Eisenmangelanämie entsteht dann, wenn die Eisenzufuhr bzw. die Aufnahme des Eisens im Darm unzureichend ist und keine entsprechenden Hämoglobinmengen gebildet werden können oder wenn aufgrund von Blutverlusten so viel Blut und damit auch Eisen verloren geht, dass eine negative Eisenbilanz entsteht. Der Körper kann in absoluten Notfällen, wenn der Anämie-bedingte Sauerstoffmangel schon extrem ausgeprägt ist, aus dem Darm 10-15 mg Eisen pro Tag aufnehmen. Durchschnittlich nimmt er allerdings nur 1-2mg täglich auf, wobei das Eisen aus rotem Fleisch besser aufgenommen werden kann als das Eisen aus pflanzlicher Kost.

Chronische Erkrankungen als Ursache für Blutarmut

Der Eisenmangelanämie kann auch eine immunologisch bedingte Ursache zu Grunde liegen. Sie wird dann durch Infektionen oder eine chronische Aktivierung des Immunsystems bedingt. Diese Form der Eisenmangelanämie wird als Anämie der chronischen Erkrankungen oder „Entzündungsanämie“ bezeichnet. In diesen Fällen sorgt das Immunsystem dafür, dass das Eisen aus den körpereigenen Eisenspeichern nicht mobilisiert werden kann und auch kein weiteres Eisen über den Darm aufgenommen wird. Damit steht wiederum dem Knochenmark nicht genug Eisen zur Verfügung, um funktionstüchtiges Hämoglobin in die roten Blutkörperchen einzubauen.

Eine Eisenmangelanämie muss nicht isoliert auftreten. Ist zum Beispiel die Stoffaufnahmefähigkeit des Darms vermindert, können mitunter auch andere wichtige

Vitamine und Spurenelemente nicht aus der Nahrung aufgenommen werden. So kann ein Mangel an Vitamin B12 oder Folsäure auch zu einer Anämie führen. Es ist daher wichtig, die Interpretation einer labordiagnostischen Blutanalyse von einem fachkundigen Arzt vornehmen zu lassen.