

Merkblatt: Eisenmangel kompakt

- Eisenmangel ist häufig: jede fünfte Frau vor der Menopause hat einen Eisenmangel
- Problem 1, Eiseneinnahme: Mengenmässig wird nicht genug Eisen zu sich genommen
- Problem 2, Eisenaufnahme: Eisenaufnahme hängt stark von Nahrungszusammensetzung ab
- Identifikation von Risikopatienten mit potentiell Eisenmangel (Adoleszente, menstruierende Frauen, Sportler etc.)
- Konsultation des Hausarztes betreffend medizinischen Ursachen eines Eisenmangels
- Hauptproblem der Eisentherapie sind die Nebenwirkungen
- Ideale per orale Eisentherapie:
 - nüchtern (beste Aufnahme)
 - tief dosiert (wenig Nebenwirkungen)
 - repetitive Einnahme

PD Dr.med. P-A. Krayenbühl
Oberarzt Innere Medizin
Universitätsspital Zürich