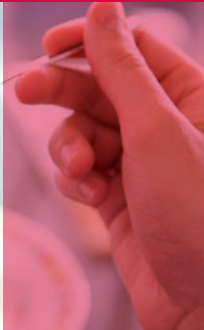




Mein Eisen

Eisenmangel - Alles drin?
Eisenwerte und ihre Bedeutung



Fiktive Patientenbilder



Me



EISENMANGEL - BEGINNT SCHON VOR DER ANÄMIE

Der Eisengehalt im Körper kann in 3 Stadien unterschieden werden:

Stadium 1: Alles gut

Die Eisenspeicher sind gefüllt, die Eisentransporter sind „gut unterwegs“. TSAT, Ferritin und Hämoglobinwert sind im Normbereich.

Stadium 2: Der Mangel beginnt

Eisenmangel: Der Körper benötigt mehr Eisen, als er bekommt. Rote Blutkörperchen werden noch ausreichend produziert; der Hb-Wert ist normal, Ferritin und/oder Transferrinsättigung sind bereits erniedrigt!

Stadium 3: Die Eisenmangelanämie

Eine Anämie erkennt man oft schon äußerlich (Blässe). Rote Blutkörperchen werden vermindert produziert - der Hb-Wert sinkt ab. So weit muss es nicht kommen; bereits vorher, bei Vorliegen eines Eisenmangels, kann es sinnvoll sein, eine entsprechende Therapie einzuleiten.

DEM EISENMANGEL AUF DER SPUR* ...

Müde? Erschöpft? Unkonzentriert? Kopfschmerzen? - Eisenmangel kann sich hinter vielen Symptomen verstecken ...

EISEN - FÜR DIE GANZE GESUNDHEIT WICHTIG

Eisen ist an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt, die wiederum für den Sauerstofftransport im Blut entscheidend sind. Gleichzeitig spielt Eisen eine zentrale Rolle im gesamten Körper und viele Systeme sind auf Eisen angewiesen: Muskeln, Herz, Zellen und Nerven - wenn Eisen fehlt, leiden alle.

Genau deshalb ist es so wichtig, nicht nur eine Anämie, sondern vor allen Dingen Eisenmangel frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.* Denn unser Körper braucht Eisen.

Lernen Sie die wichtigen Werte kennen ...

* Bei Verdacht auf einen Eisenmangel muss ein Arzt aufgesucht werden. Die Beurteilung von Laborwerten erfolgt durch den Arzt. Die Darstellung dient nur dem eigenen Verständnis und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose.

LABORPARAMETER: VIER WICHTIGE WERTE FÜR IHRE GESUNDHEIT



WIE VIEL EISEN IST IM BLUT VERFÜGBAR? TSAT, DIE TRANSFERRINSÄTTIGUNG

Normalwerte: 16–45 %

Transferrin transportiert das Eisen im Körper. Beim Wert, der bestimmt wird, handelt es sich um die Transferrinsättigung oder TSAT (Transferrin saturation). Dieser Wert gibt an, wie viel Prozent der Eisen-transporter mit Eisen beladen sind. Bei Eisenmangel sind viele Transporter nicht besetzt und die TSAT sinkt.



LIEGT EINE ENTZÜNDUNG VOR? CRP, DAS C-REAKTIVE PROTEIN

Normalwerte: < 5 mg/l bzw. < 0,5 mg/dl

(Je nach Labor wird der CRP-Wert in mg/l oder mg/dl angegeben.)

Entzündungen und Ferritin-Werte hängen oft direkt zusammen. Deshalb sollte bei der Diagnose eines Eisenmangels immer überprüft werden, ob gleichzeitig eine Entzündung vorliegt. Ihr Arzt wird das berücksichtigen, wenn Sie unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Herzinsuffizienz leiden.



CRP

en



SIND DIE EISENSPEICHER GEFÜLLT? (SERUM-)FERRITIN

Normalwerte: ♂ 30–400 µg/l; ♀ 15–150 µg/l

Wenn die Eisenspeicher beginnen sich zu leeren, sinkt auch das Serum-Ferritin. Ist der Wert zu niedrig, liegt ein Eisenmangel vor. (Anmerkung: Ist gleichzeitig eine Entzündung vorhanden, steigt das Ferritin ganz unabhängig vom Eisenstatus an. In diesem Fall kann ein Eisenmangel sogar bei erhöhten Ferritinwerten vorliegen. Ihr Arzt wird dies entsprechend einschätzen.)

SERUM



IST EINE BLUTARMUT (= ANÄMIE) ENTSTANDEN? Hb, DER HÄMOGLOBIN-WERT

Normalwerte: ♂ 14,0–17,5 g/dl; ♀ 12,3–15,3 g/dl

Der Hb-Wert gibt an, wie viel roter Blutfarbstoff (= Hämoglobin) im Blut vorhanden ist. Wenn nicht mehr genügend Eisen für die Bildung roter Blutkörperchen verfügbar ist, sinkt dieser Wert. Allerdings kann ein Eisenmangel auch schon vorliegen, wenn der Hb-Wert noch im Normbereich ist – deshalb sollten zusätzlich die anderen Werte bestimmt werden.

µg/l: Mikrogramm (= 1 millionstel Gramm pro Liter)

mg/l: Milligramm (= 1 tausendstel Gramm pro Liter)

g/dl: Gramm pro Deziliter

LABORWERTE VERSTEHEN*

	Normalwert	Eisenmangel	Eisenmangelanämie
Transferrin-sättigung (verfügbares Eisen)	Normal	Sinkt	Niedrig
Serum-Ferritin (Speichereisen)		Sinkt	Niedrig
Hämoglobin (roter Blutfarbstoff)		Niedrig	Niedrig

Vereinfachte Darstellung. Bei chronischen Erkrankungen/Entzündungen können die Werte abweichen (vgl. Rückseite)



„Ich lasse mich einmal im Jahr durchchecken. Mein Arzt testet da schon routinemäßig immer alle Werte. An meinem TSAT hatte er meinen Eisenmangel schnell erkannt.“



Mehr Informationen rund um das Thema Eisenmangel finden Sie hier:

www.eisen-netzwerk.de

*Die Beurteilung von Laborwerten erfolgt durch den Arzt. Die Darstellung dient nur dem eigenen Verständnis und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel muss ein Arzt aufgesucht werden.