



Informationen für Blutspender

Thema: Eisenmangel

Blutbildung und Eisen

Nach einer Blutspende von ca. 0,5 l Blut kann der Körper den Verlust von Flüssigkeit, sofern ihm genug zugeführt wird (viel trinken), innerhalb von etwa 24 h ausgleichen. Zum Neuaufbau von verlorenen roten Blutkörperchen bzw. dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin, Hb) wird u.a. Eisen als Rohstoff benötigt, welches auch heute bei der ausgewogenen, relativ gesunden und vitaminreichen Ernährung bei vielen Menschen nicht in ausreichender Menge im Körper vorhanden ist. Fehlt Eisen, können nicht genügend viele und ausreichend große rote Blutkörperchen hergestellt werden. Da die roten Blutkörperchen für den Transport von Sauerstoff im Blut zuständig sind, stellen sich bei einer richtigen Blutarmut (Anämie) Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Herzrasen ein. Es kann auch zu Veränderungen an Haut, Haaren und Fingernägeln kommen. Um dies zu verhindern, messen wir vor jeder Blutspende den Gehalt an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) aus einem kleinen Blutstropfen von Ihnen. Ein normaler "Hb-Wert" ist bei Frauen 7,4-10,5 mmol/l, bei Männern 8,6-12 mmol/l. Der untere Grenzwert, bis zu welchem Blut gespendet werden kann, ist 7,8 mmol/l bei Frauen und 8,4 mmol/l bei Männern.

Die Gründe für zu wenig Eisenreserven im Körper sind:

- Das eigentlich ausreichend in der Nahrung vorhandene Eisen kann nur zu einem kleinen Bruchteil aufgenommen werden.
- Eisen aus Fleischprodukten wird zu ca. 35 %, Eisen aus pflanzlicher Nahrung zu 10-15 % aufgenommen.
- Der Körper nimmt jeden Tag maximal 1 mg Eisen auf. Selbst, wenn ein ausgeprägter Eisenmangel vorliegt, kann die Aufnahme nur bis maximal 5 mg pro Tag gesteigert werden. Ein leerer Eisenspeicher kann darum nur wieder aufgefüllt werden, wenn über einen langen Zeitraum (Monate) jeden Tag ausreichend Eisen aufgenommen wird. Ein kurzfristiges Eisenangebot, z.B. in Tablettenform (üblicherweise enthalten die Tabletten 100-200 mg zweiwertiges Eisen) hilft hier nicht.
- Viele Stoffe hemmen die Eisenaufnahme (z. B. Tannate und Phenole, welche in starkem schwarzen Tee oder Kaffee enthalten sind; Kalzium, welches in allen Milchprodukten enthalten ist)
- Andere Stoffe, wie z.B. Vitamin C steigern die Aufnahme

Viele Menschen haben einen größeren Verbrauch an Eisen, als sie aufnehmen können. Frauen verlieren mit Ihrer Regelblutung relativ viel Eisen und während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Verbrauch sehr hoch. Blutspender verlieren pro Blutspende ca. 250 mg Eisen. Weil Sie im Normalfall nur maximal 5 mg pro Tag wieder aufnehmen können, brauchen Sie ca. 50 Tage, um die Speicher wieder zu füllen.

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, sollten Sie folgendes beachten:

- Trinken Sie nicht regelmäßig schwarzen Tee oder Kaffee direkt zu den Mahlzeiten
- Trinken Sie Vitamin-C haltige Getränke (Fruchtsäfte) zum Essen
- Essen sie auch mal ein Stück rotes Fleisch, eventuell Leber oder Nieren
- Grüne und rote Gemüsesorten enthalten viel Eisen
- Ernähren sie sich nicht nur von Milchprodukten (Käse, Joghurt, Quark), das darin enthaltene Kalzium hemmt die Eisenaufnahme
- Sollte Ihr Hb Wert einmal niedrig sein, lassen Sie längere Abstände zwischen den Blutspenden

Besonders eisenhaltige Speisen sind neben den oben genannten: getrocknete Pilze, Pfifferlinge, Gewürze, Petersilie, Dörrobst, Eigelb, Austern, Sardinen, Shrimps, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Pistazien.

Eisentabletten

Sie können auch Eisentabletten einnehmen, welche rezeptfrei in einigen Supermärkten, Drogerien und Apotheken zu kaufen sind. Die Präparate sollten 50-100 mg zweiwertiges Eisen (Fe^{++}) enthalten und kosten ca. 5 €. Sinnvoll ist es, diese Tablette 1-2 Stunden vor der nächsten Mahlzeit, z.B. vor dem Mittagessen, gleichzeitig mit einem Vitamin C - haltigen Getränk einzunehmen. Als Vitamin-C haltiges Getränk eignen sich z.B. handelsübliche Multivitamin-Brausetabletten, die den Tagesbedarf eines Menschen an allen lebenswichtigen Vitaminen enthalten und ebenfalls in Supermärkten für 1 bis 2 € erhältlich sind. Diese Tabletten enthalten auch andere Vitamine, die für die Blutbildung wichtig sind (z.B. Vitamin B12)*.

Eisentabletten können Magenbeschwerden, Durchfall oder Verstopfung verursachen und der Stuhl verfärbt sich schwarz. Es sind keine schwerwiegenden Nebenwirkungen bekannt, das heißt, nach dem Absetzen der Tabletten hören die Beschwerden sofort wieder auf. In seltenen Fällen, bei Personen mit Eisenspeicherkrankheiten (Hämosiderosen) kann es jedoch zu einer gefährlichen Eisenüberladung des Körpers kommen. Aus diesem Grunde sollten Sie jede Eisen-Einnahme mit einem unserer Ärzte oder Ihrem Hausarzt/Ärztin absprechen.

Bei Kleinkindern kann es durch versehentliche Einnahme von großen Mengen an Eisentabletten zu schwerwiegenden Vergiftungen kommen, also sollten die Tabletten nicht in deren Zugriffsnähe gelagert werden.

Wir empfehlen für alle Frauen, die auch Blut über die Regelblutung verlieren, und für alle Männer mit einem Hämoglobinwert unter 9 mmol/l vor einer Blutspende, daß Sie 10-20 Tage nach der Spende 50-100 mg zweiwertiges Eisen pro Tag einnehmen.

* Beim Kauf der Multivitamin-tabletten sollte darauf geachtet werden, daß sie auch Folsäure enthalten. Dies ist ein Vitamin welches zur Blutbildung gebraucht wird, aber nicht in allen Präparaten enthalten ist.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung.
Telefonnummer: 0 38 34 / 86 – 54 78

Unsere Sprechzeiten sind:
Mo, Di, Mi 13:00 – 19:00 Uhr
Do, Fr 07:00 – 13:00 Uhr

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Blutspende-Team