



## Eisenmangel nicht unterschätzen

Von DCMS

Erstellt am 18 Jun 2019 - 12:33

**Rund 2 Milliarden Menschen weltweit leiden unter einem Eisenmangel, und ca. 750 Millionen unter einer Eisenmangelanämie. Ein Eisenmangel ist relativ häufig, was aber vielen Menschen so gar nicht bewusst ist. Müdigkeit, Erschöpfung und verminderte Belastbarkeit können die ersten Anzeichen eines Eisenmangels sein. Eine Eisentherapie ist natürlich zur Verbesserung des Eisenstatus unabdingbar. Dabei muss allerdings berücksichtigt werden, dass am Eisenstoffwechsel auch viele andere Mikronährstoffe beteiligt sind.**

Eine unzureichende Vitamin-B2-Versorgung hat einen nachteiligen Einfluss auf den Eisenstoffwechsel. Durch eine Supplementierung von Vitamin B2 wurde auch ein Anstieg der Hämoglobinkonzentration nachgewiesen.

Vitamin B6 ist ein wichtiges Coenzym für die Hämsynthese. Ein Vitamin-B6-Mangel stört deshalb die Hämoglobinbildung und kann auch Ursache einer Anämie sein.

In mehreren Studien zeigte sich ein Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D- und dem Eisenstatus. In einer US-amerikanischen Studie war ein suboptimaler Vitamin-D-Status mit einem erhöhten Risiko für einen Eisenmangel assoziiert.

Auch ein Vitamin-A-Mangel kann eine Eisenmangelanämie begünstigen. Die kombinierte Einnahme von Vitamin A und Eisen zeigte einen besseren Therapieerfolg bei Anämie als die alleinige Einnahme von Eisen oder Vitamin A.

Zink ist für die Häm-Biosynthese erforderlich, dadurch besteht ein Zusammenhang zum Eisenstoffwechsel. Zink reguliert auch den Säure-Base-Haushalt und damit auch die Sauerstoffbeladung des Hämoglobins. Bei einer Eisensupplementierung ist es deshalb häufig sinnvoll, zusätzlich ein Zinkpräparat einzunehmen.

Am Eisenstoffwechsel sind zwei kupferhaltige Enzyme beteiligt. Kupfer ist wichtig für den Eisentransport und für die Eisenmobilisierung aus den Speichern.

Glutathion ist ein Tripeptid, das eine große Bedeutung für den intrazellulären Eisenstoffwechsel hat. Glutathion ist das beste Bindemolekül für zweiwertige Eisenionen in der Zelle. Eine starke Verminderung des Glutathionspiegels führte zu einer verminderten Aktivität eisenhaltiger Enzyme.

Es gibt Hinweise, dass niedrige Magnesiumspiegel im Serum auch den Eisenstoffwechsel nachteilig beeinflussen.

Ein Vitamin-B12- und ein Folsäure-Mangel führen zu einer Verlangsamung der Blutbildung. Es kommt zu einem Auftreten überdurchschnittlich großer roter Blutkörperchen (megaloblastäre Anämie).

Vor einer Eisentherapie ist es deshalb sinnvoll, die Konzentration der am Eisenstoffwechsel beteiligten Mikronährstoffe zu bestimmen. Dazu empfehlen wir die Durchführung der Mikronährstoffanalyse "[Großes Eisenprofil](#)" [1] des Diagnostischen Zentrums für Mineralanalytik und Spektroskopie.



### Referenzen:

- Shi Z et al.: *Inadequate riboflavin intake and anemia risk in a Chinese population: five-year follow up of the Jiangsu Nutrition Study. PLoS One. 2014 Feb 12;9(2):e88862.*
- da Cunha MSB et al.: *Effect of vitamin A supplementation on iron status in humans: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(11):1767-1781.*
- Myint ZW et al.: *Copper deficiency anemia: review article. Ann Hematol. 2018 Sep;97(9):1527-1534.*
- Hisano M et al.: *Vitamin B6 deficiency and anemia in pregnancy. Eur J Clin Nutr. 2010 Feb;64(2):221-3.*
- Syed S et al.: *Vitamin D Status Is Associated with Hepcidin and Hemoglobin Concentrations in Children with Inflammatory Bowel Disease. Inflamm Bowel Dis. 2017 Sep;23(9):1650-1658.*
- Berndt C et al.: *Glutathione, Glutaredoxins, and Iron. Antioxid Redox Signal. 2017 Nov 20;27(15):1235-1251.*

### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik

und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:05): <http://www.medkom24.eu/node/24095>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/grosses-eisenprofil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>