



# Individueller Eisenbedarf ermitteln

Von DCMS

Erstellt am 14 Jul 2015 - 16:22

**Ein Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelkrankungen weltweit. Auch in den Industriestaaten tritt ein Eisenmangel sehr häufig auf, oftmals ohne, dass die Betroffenen davon wissen. Die Symptome können vielfältig sein und werden nicht immer mit einem Eisenmangel in Verbindung gebracht. Neben einer blassen Haut, Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen und rascher Ermüdbarkeit können noch zahlreiche Symptome auftreten, wie Depressionen, Vergesslichkeit, Nervosität, Haarausfall, Schwindel, Kopfschmerzen, erhöhte Infektanfälligkeit u.v.m.**

**Betroffen sind vor allem junge Frauen im gebärfähigen Alter, aber auch alle anderen Altersklassen, männlich oder weiblich, sind vor einem Eisenmangel nicht gefeit. Besonders gravierend ist ein Eisenmangel allerdings in der Kindheit, da dieser mit bleibenden psychischen und physischen Schäden einhergehen kann.**

Eisen ist bekanntlich erforderlich für die Blutbildung und damit für die Sauerstoffversorgung aller Organe und des Gewebes sowie für die Bildung des Myoglobins und damit für den Sauerstofftransport in die Muskulatur. Außerdem wird Eisen für die Bildung der Zellenergie, für die Produktion der Hormone und Botenstoffe sowie für das Immunsystem benötigt und hat noch viele weitere Stoffwechselfunktionen inne.

Jedenfalls ist ein Eisenmangel keineswegs zu unterschätzen, und die Behebung eines Eisenmangels kann nicht selten langfristig anhaltende Symptome wie z.B. Erschöpfung oder Leistungsabfall lindern.

### *Warum das "Große Eisenprofil"?*

Das Speichereisenprotein Ferritin ist zur Ermittlung des Eisenspiegels im Körper der Parameter erster Wahl, sofern keine Entzündung vorliegt. Je nach Schweregrad eines Eisenmangels macht es jedoch Sinn, tiefer zu schauen und weitere Parameter zu bestimmen, um den individuellen Eisenbedarf festzustellen. Dazu gehört das Transferrin, die Transferrinsättigung oder der lösliche Transferrinrezeptor.

Viele Mikronährstoffe sind im Eisenstoffwechsel eingebunden, wie z.B. Zink, das für die Synthese des Häm eisens notwendig ist oder Kupfer, um das Transferrin mit Eisenionen zu beladen.

Auch Vitamine spielen im Eisenstoffwechsel eine wichtige Rolle, wie z.B. das Vitamin A, welches den Hämoglobinspiegel anzuheben vermag oder Vitamin C, das die Bioverfügbarkeit von Eisen verbessert. Weitere wesentliche Vitamine sind Vitamin B6, ein wichtiges Coenzym für die Hämsynthese, Vitamin B12 und Folsäure, die für die Blutbildung gebraucht werden. Auch bestimmte Aminosäuren und weitere Biomoleküle, wie Carnitin und Glutathion, sind in den Eisenstoffwechsel involviert.

Das "**Große Eisenprofil**" [1] beinhaltet die relevanten Parameter zur Ermittlung des Eisenstatus und Eisenbedarfs sowie die wichtigsten Mikronährstoffe des Eisenstoffwechsels. Dieses Laborprofil ist nicht nur die Grundlage für eine gezielte Eisentherapie, sondern auch für eine entsprechende Mikronährstofftherapie, um die Eisenaufnahme und Eisenverwertung zu verbessern.

Weitere Infos:



- Praxis für Mikronährstoffmedizin -  
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH  
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 - 07:24):** <http://www.medkom24.eu/node/20515>

### Links:

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