



Liebe Patientin!

Bei Ihnen wurde ein erniedrigter Hämoglobinwert festgestellt, der am ehesten durch Eisenmangel hervorgerufen wird. Eisenmangel führt zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit. In der Schwangerschaft kann es in ausgeprägten Fällen zu Komplikationen wie vorzeitige Geburt, niedriges Geburtsgewicht und Eisenmangelanämie beim Säugling kommen.

Deswegen ist neben einer eisenhaltigen Ernährung (eine Liste mit eisenhaltigen Lebensmitteln haben wir in der Tabelle angefügt) eine zusätzliche Eisengabe sinnvoll. Zur Auffüllung körpereigener Eisenspeicher ist eine Eisengabe über mehrere Monate sinnvoll. Täglich sollten 60-100 mg Eisen-II-sulfat eingenommen werden. Damit die Eisensubstitution richtig wirken kann, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Die Einnahme sollte eine halbe Stunde vor dem Frühstück erfolgen.
- Die Eisensubstitution sollte, wenn möglich, mit einem Fruchtsaft oder Orangensaft oder einem Vitamin-C-haltigen Getränk eingenommen werden. Dies fördert die Eisenaufnahme, ist allerdings nicht immer gut magenverträglich.
- Nehmen Sie das Eisen nicht gleichzeitig mit Milch oder Milchprodukten, schwarzem oder grünem Tee, Kaffee oder Vollkornprodukten ein. Diese Lebensmittel stören die Aufnahme von Eisen im Körper und sorgen für eine verminderte Wirkung.
- Wenn Sie das Eisenpräparat nüchtern nicht vertragen, wenn Sie Magenschmerzen oder Übelkeit verspüren, dann nehmen Sie es ca. 2-3 Stunden nach einer Mahlzeit ein.
- Der Stuhlgang färbt sich durch die Eiseneinnahme schwarz. Dies ist völlig normal und ändert sich beim Absetzen des Präparates wieder.
- Verdauungsempfindliche Personen können von Eisen Verdauungsstörungen wie Verstopfung bekommen; die Eiseneinnahme sollte dann nur jeden 2. Tag erfolgen.
- Schilddrüsenhormone und Eisen sollten nicht gleichzeitig eingenommen werden. Wenn Sie beides benötigen, kann das Eisenpräparat 2-3 Stunden nach dem Frühstück eingenommen werden.
- Magnesium und Eisen hemmen einander bei der Aufnahme, sollten daher nicht zusammen eingenommen werden.
- Ebenfalls sollten Mischungen mit anderen Vitaminen, Mineralstoffen und Folsäure vermieden werden.

Ihr Praxisteam



Lebensmittel mit hohem Eisengehalt

100 g Lebensmittel	mg Eisen	100 g Lebensmittel	mg Eisen
Roggen Vollkornmehl	4,8	Hühnerei Eigelb	7,2
Haferflocken	4,6	Vollkornteigwaren mit hohem Eiegehalt	4,0
Vollkornkeks	4,3	Molkenkäse	5,0
Knäckebröt-Roggenbröt mit Zutaten	3,7	Muscheltiere gegart	7,2
Vollkornbröt	2,7	Sardelle Konserve abgetropft	2,7
Sojabohnenmehl	15,0	Blutwürste	17,0
Kürbiskern	12,5	Rinderleber	9,5
Sesam	10,0	Rind	3,3
Mohn	9,5	Ente	2,6
Pinienkern	9,2	Schweinefleisch	2,5
Pistazie	7,3	Schafffleisch	2,1
Pfifferling	6,5	Aprikose getrocknet	3,8
Kidney-Bohnen frisch	6,4	Quitte getrocknet	3,1
Sonnenblumenkern	6,3	Feige getrocknet	2,7
Hülsenfrüchte reif	5,0	Kakaopulver	12,5
Mandel süß geröstet	4,0	Zartbitterschokolade	4,6
Haselnuß	3,8	Mandel dragiert	3,4
Kokosnuß Raspeln	3,5	Oregano	7,4
Linsen reif gegart	2,6	Bohnenkraut	6,2
Thymian	20,0	Spinat frisch gegart	3,8
Majoran	13,4	Sojabohnen	3,1
Sauerampfer	8,5	Löwenzahn	3,1
Schwarzwurzel gegart	3,0		

n.Guidelines medix Schweiz