

# „Zellen brauchen Eisen“

**Interview.** Stefanie Dabsch, Fachärztin für Innere Medizin, im Gespräch

**Womit beschäftigt sich die Gastroenterologie?**

**Stefanie Dabsch:** Die Gastroenterologie und Hepatologie ist ein weitreichendes Fachgebiet, das sich mit Erkrankungen des Verdauungstraktes beschäftigt. Dazu gehören Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens, des Darms, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Gallenwege.

**Einer Ihrer Forschungs-Schwerpunkte liegt auf dem Thema „Chronisch entzündliche Darmerkrankungen“, kurz „CED“. Was versteht man darunter?**

Zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen gehören Morbus Crohn sowie Colitis Ulcerosa. Die häufigsten Symptome sind (blutige) Durchfälle sowie Bauchschmerzen. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind bisher nicht zur Gänze erforscht. Es spielen mehrere Faktoren eine Rolle, erbliche Veranlagungen, Immunsystem und Bakterienflora des Darms, Ernährungsbestandteile, Stress, Rauchen und andere. Die Erkrankung verläuft schubweise und ist derzeit nicht heilbar. Ziel der Therapie ist daher eine Normalisierung der chronischen Entzündung im Darm und damit eine Beschwerdefreiheit.

**Wo begegnet Ihnen dabei Eisenmangel?**

Bei CED ist Eisenmangel eine sehr häufige Erscheinung. Diese Patienten verlieren chronisch Blut, und damit Eisen, über den Darm durch Ulcerationen der Darmschleimhaut. Weiters kann die Aufnahme von Eisen über den Dünndarm reduziert sein. Das resultiert in einer negativen Eisenbilanz und damit zu einem Eisenmangel und Blutarmut. Auch andere gastroenterologische Erkrankungen wie Autoimmungastritis, Helicobacter pylori Gastritis und gastrointestinale Blutungen verschiedener Ursache führen zu einem Eisenmangel. Ebenso kann vegetarische/vegane Ernährung einen Eisenmangel verursachen, v. a. bei jungen Frauen in Kombination mit einer verstärkten Regelblutung.

**Wofür braucht der Körper Eisen?**

Eisen ist eines der wichtigsten Spurenelemente. Alle Zellen brauchen Eisen. Am bekanntesten ist die Funktion von Eisen im Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) zur Bindung von Sauerstoff. Jedoch spielt Eisen auch eine Rolle in der Reparatur der DNS, in der Atmungskette der Zellen, bei zellulären Signalwegen und anderen Prozessen.

Dementsprechend vielfältig sind auch die Symptome, die Eisenmangel auslöst.

**Was versteht man unter einer „negativen Eisenbilanz“?**

Der Mensch verliert jeden Tag ca. 1–2 mg Eisen über die Abschilferung von alten Hautzellen sowie den Verlust von Haaren, bei Frauen ist es etwas mehr aufgrund der Blutverluste im Rahmen der Regelblutung. Die gleiche Menge wird jeden Tag über die Darmzellen des oberen Dünndarms aufgenommen, um den Verlust auszugleichen. Der menschliche Körper verfügt über keinen aktiven Mechanismus, um Eisen wieder auszuscheiden, daher ist die Aufnahme der limitierende Faktor, um eine Eisenüberladung des Körpers zu vermeiden. Die maximale Aufnahme pro Tag beträgt ca. 10–15 mg. Sollte eine Erkrankung oder ein Zustand dazu führen,

dass mehr Eisen pro Tag verloren geht, als über den Darm aufgenommen werden kann, nennt man das „negative Eisenbilanz“. In dieser Situation werden die Eisenserven angezapft. Erst nach ihrem Aufbrauchen kommt es zu Mangelzuständen.

**Was sind typische Symptome?**

Da Eisen vielfältige Funktionen im Körper erfüllt, sind die Symptome eines Eisenmangels ebenso unterschiedlich. Typisch sind Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Fingernägel, Wundheilungsstörungen, Konzentrationsschwäche, Mundecken, Restless-Legs-Syndrom. Ein eher unbekanntes Symptom des Eisenmangels ist der Libido-Verlust. Ist der Eisenmangel so schwerwiegend, dass Blutarmut entsteht, kommen Symptome der Anämie dazu. Diese sind Kurzatmigkeit bei Belastung, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, erniedrigte physische und kognitive Leistungsfähigkeit. Insgesamt führen Symptome des Eisenmangels zu einer reduzierten Lebensqualität.

**Wie sieht die Behandlung aus?**

Das Wichtigste ist, die Ursache des Eisenmangels festzustellen. Nur dann kann eine langfristig erfolgreiche Therapie eingeleitet werden. Eine



„Eisenmangel ist sehr häufig und reduziert die Lebensqualität“

Eisensubstitution kann durch orale Präparate oder intravenöse Präparate erfolgen. Orale Präparate sind günstig und für jeden einfach verfügbar. Häufig verursachen diese jedoch Nebenwirkungen wie Magenschmerzen, Verstopfung oder Bauchschmerzen. Eine niedrige Dosis reduziert die Nebenwirkungen bei gleicher Effektivität. Bei schwerer Eisenmangelanämie ist eine intravenöse Therapie sicher und effektiv, jedoch teurer und aufwendiger, da die Patienten hierzu einen Arzt aufsuchen müssen.

**Kann Eisenmangel durch die Ernährung ausgeglichen werden?**

Das kommt auf die Ursache und die Schwere des Eisenmangels an. Grundsätzlich gilt bei der Ernährung, dass Eisen aus tierischer Quelle (z.B. rotes Fleisch) um ein Vielfaches besser aufgenommen werden kann als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Daher wird bei Eisenmangel eine fleischreiche Diät empfohlen. Um die Aufnahme von pflanzlichem Eisen zu verbessern, empfiehlt sich die kombinierte Zufuhr von Vitamin C, da dieses die Eisensorption begünstigt. Hingegen können Milchprodukte, Kaffee, Tee oder calciumreiche Lebensmittel die Aufnahme hemmen.