

Check-up

Eisenmangel-Risiko



Ein Service von

ferro sanol[®]

Eisenmangel hat viele Gesichter

Müde, schlapp und unkonzentriert? Schon ein leichter Speicher-Eisenmangel kann unspezifische Symptome wie Erschöpfung und Unkonzentriertheit verursachen. Wenn gar kein Eisen mehr für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin mobilisiert werden kann, spricht man von einer **Blutarmut („Anämie“)**. Sie zeigt sich spezifisch durch bleiche (Schleim-)Haut und brüchige Nägel.¹

Der **Check-up** fragt medizinisch relevante Risikofaktoren für die Entwicklung eines Eisenmangels ab und kann helfen, **rechtzeitig eine Eisenspeicherentleerung zu erkennen**. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, inwieweit die für Sie zutreffenden Lebensumstände für eine kassenärztliche Verdachtsabklärung über das kleine Blutbild hinaus sprechen könnten (siehe auch Tabelle oben).

Jeder erste Verdacht auf Eisenmangel gehört in die Hand des Arztes. Wichtig nach der ärztlichen Leitlinie³ ist,

- dass neben dem **Hämoglobin (Hb-Wert)** mindestens **auch das Serum-Ferritin** (bester Frühindikator für Speichereisenmangel) in der Diagnostik zur Beurteilung des Eisenstoffwechsels zugrunde liegt.
- dass die **Ursache eines Mangels geklärt** und möglichst behoben wird.
- dass durch **Kontrollen in monatlichen Intervallen** neben der Normalisierung des Hämoglobins **Zielwerte des Serum-Ferritins** von **50 - 100 µg/l** angestrebt werden.



Testen Sie Ihr Eisenmangel-Risiko!

1a. Wie alt sind Sie?

< 15 Jahre 15-65 Jahre > 65 Jahre

1b. Welches Geschlecht haben Sie?

m w

2. Was trifft derzeit bei Ihnen zu?

5 Ich bin schwanger.
 2 Ich stille.
 0 Ich habe keine Regelblutungen.
 0 Ich habe Regelblutungen.

2a. Wie lange dauert durchschnittlich Ihre Regelblutung?

1 < 5 Tage 2 > 5 Tage

2b. Wie stark schätzen Sie Ihre Regelblutung ein?

4 eher stark 2 normal 1 eher schwach

3. Spenden Sie gelegentlich Blut?

0 Nein 4 Ja

4. Hatten Sie schon einmal Eisenmangel?

0 Nein 1 Ja

4a. Liegen Ihnen aus den letzten Monaten Laborparameter zu Ihrem Eisenstatus vor?

1 Nein, ich kenne keine aktuellen Werte.
 13 Ja, mein Hb-Wert ist suboptimal (s. Tabelle).
 9 Ja, mein Serum-Ferritin-Wert ist suboptimal (s. Tabelle).

5. Welche Aussage zum Sport trifft am besten auf Sie zu?

0 Ich bin Nichtsportler oder Freizeitsportler (spazieren gehen, Fahrrad fahren).
 2 Ich bin ambitionierter Sportler (z. B. Teilnehmer an organisierten Läufen, Fahrradtouren).
 4 Ich bin Leistungs-Sportler.

Grenzwerte Eisenbehandlung ⁸	Serum-Ferritin (Ziel: 50-100 µg/l)	Hämoglobin
Männer	< 12,0 µg/l	< 13,0 g/dl
Frauen	< 12,0 µg/l	< 12,0 g/dl
Frauen mit Kinderwunsch	< 50,0 µg/l	< 12,0 g/dl
Schwangere 1.+3. Trimenon	< 30,0 µg/l	< 11,0 g/dl
Schwangere 2. Trimenon	< 30,0 µg/l	< 10,5 g/dl

6. Erkennen Sie bei sich folgende Ernährungsgewohnheiten?

Bitte kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft.

- [1] Ich esse generell vergleichsweise wenig, z. B. weil ich keinen Appetit habe oder gerade abnehme.
- [3] Ich esse wenig bis kein Fleisch.
- [1] Ich verzehre häufig Milchprodukte, Vollwert-/Getreide-/Reis-Produkte oder Hülsenfrüchte, Soja(produkte).
- [1] Ich esse eher selten Obst und Gemüse oder trinke Vitamin C-haltige Säfte, wie Orangensaft.
- [1] Ich trinke häufig Kaffee, Tee, Kakao, Milch oder Rotwein.

7. Blutverluste bedeuten immer auch Eisenverluste.

Trifft eine der Aussagen auf Sie zu?

- [5] Ich bin in Behandlung wegen chronischer Blutverluste z. B. Teerstuhl, Blut im Stuhl, Magen-Darmgeschwüre (Ulkus), Darmentzündung (M. Crohn, Colitis ulcerosa), starker Regelblutung.
- [2] Ich hatte vor kurzem eine OP mit hohem Blutverlust.

8. Einige Krankheiten können die Eisenaufnahme/ Eisenverwertbarkeit beeinflussen und zu Eisenmangel führen!

Bitte kreuzen Sie an, wenn bei Ihnen eine oder mehrere der aufgeführten Krankheiten vorliegen.

- [4] Glutenunverträglichkeit/Zöliakie
- [4] Chronisch-entzündliche Darmerkrankung
- [3] Magengeschwür
- [2] Chronischer Husten (sog. COPD)
- [1] Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- [2] Restless-Legs-Syndrom (sog. RLS)

9. Einige Medikamente beeinflussen den Eisenstoffwechsel!

Bitte kreuzen Sie an, welche Medikamente Sie regelmäßig nehmen.

- [2] Mittel zur Schmerztherapie (Ibuprofen, Diclofenac) oder Blutverdünnung (z. B. Acetylsalicylsäure)
- [1] Cortison(wirkstoffe) zur antientzündlichen Therapie
- [2] Entsäuernde Magenmittel (sog. Antazida)
- [2] Calcium-/Zink-/Magnesium-Präparate oder Multivitamin-Präparate mit diesen Mineralstoffen
- [1] Andere Medikamente, über deren negative Wirkung auf den Eisenstoffwechsel ich informiert wurde.

10. Haben Sie in letzter Zeit häufiger folgende Symptome festgestellt?

Bitte kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft.

- [4] Schnellere körperliche Erschöpfung, z. B. Herzklopfen oder Kurzatmigkeit/Luftnot nach leichter körperlicher Belastung wie Treppensteigen
- [1] Generelles Müdigkeitsgefühl, Schläppheit
- [1] Konzentrationsschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit oder schlechtere Merkfähigkeit
- [1] Höhere Infektanfälligkeit
- [2] Häufige Schlafstörungen
- [2] Blässe von Haut und Schleimhäuten
- [2] Brüchige, abgeflachte Fingernägel
- [2] Haarausfall, gespaltene Haare
- [3] Mundwinkelrisse

Bitte addieren Sie die von Ihnen angekreuzten Punkte in den eckigen Klammern. Zur ersten Risikoeinschätzung für Sie lesen Sie bitte umseitige Auswertungshinweise:

$\Sigma = \underline{\hspace{2cm}}$

Check-up für Sie & Ihren Arzt

Die folgende Auswertung kann Anhaltspunkte geben, wie hoch Ihr Eisenmangel-Risiko ist. Damit kann keine ärztliche Diagnose Eisenmangel ersetzt werden. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt.

0-4 Punkte

Nach Ihren Angaben ist die Wahrscheinlichkeit für ein erhöhtes **Eisenmangelrisiko gering**. Gehen Sie dennoch regelmäßig zu Ihren Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt.

5-12 Punkte

Nach Ihren Angaben treffen **einige der bekannten Risikofaktoren für Eisenmangel** auf Sie zu. Eventuell kann eine Eisen-Unterversorgung vorliegen. Sie sollten Ihre Risiko-Konstellation mit Ihrem Arzt besprechen.

- Achten Sie auf eine **eisenreiche Ernährung**.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, inwiefern eine Eisenmangel-Diagnostik – **auch mit Bestimmung des Ferritin-Wertes** – Sinn macht.

> 12 Punkte

Nach Ihren Angaben treffen **viele der bekannten Eisenmangel-Risikofaktoren** auf Sie zu. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Unterversorgung mit Eisen. Klären Sie bitte Ihre Risiko-Konstellation mit Ihrem Arzt ab.

- Beherzigen Sie die **Ernährungs-Empfehlungen** für eine Kost reich an gut verfügbarem Eisen (z. B. aus nebenstehenden Services).
- Falls bei einer diagnostischen Abklärung ein Eisenmangel diagnostiziert wird, sollte im nächsten Schritt vom Arzt die **genaue Ursache geklärt** und die optimale Behandlung festgelegt werden.

Testentwicklung in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dr. P. Nielsen¹, Eisenstoffwechsellambulanz Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Eisen ≠ Eisen

Eisen ist fast in allen Nahrungsmitteln enthalten. **Allerdings:** Speziell bei Eisen kommt es nicht allein darauf an, wie viel Eisen ein Lebensmittel enthält, sondern darauf, wie viel Eisen daraus dem Körper tatsächlich zur Verfügung gestellt werden kann. Auf der Suche nach guten Eisenlieferanten ist deshalb vor allem die **Bioverfügbarkeit des Eisens** aus dem jeweiligen Lebensmittel wichtig. Generell gilt: Eisen aus tierischen Lebensmitteln ist besser bioverfügbar als pflanzliches Eisen. Außerdem enthalten viele Lebensmittel Substanzen, welche die Eisenaufnahme hemmen oder fördern können.^{1,3} Hilfe bei der Zusammenstellung einer gesunden Kost, reich an gut verfügbarem Eisen, bietet der Service von ferro sanol®:

www.eisenmangel.de

- Website mit allem Wichtigen rund um das Thema Eisenmangel



ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen

iPhone



Android



ferro sanol® duodenal mit 50 mg magensaftresistente Hartkapseln/ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B₁₂. Anwendungsgebiete: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht): ferro sanol® duodenal mit / ferro sanol® duodenal: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter: bei eisenarmer Diät, nach chronischen u. akuten Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B₁₂ u. Folsäure. **Warnhinweis:** ferro sanol® comp enthält Lactose-Monohydrat.

Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: August 2018, November 2018 (ferro sanol® duodenal mit). UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

1. Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 2. neubearb. Aufl. – Bremen: UNI-MED, 2016.
2. Fachinformation ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Stand: August 2018.
3. DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Stand: 12-2018. <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html> [27.08.2020]

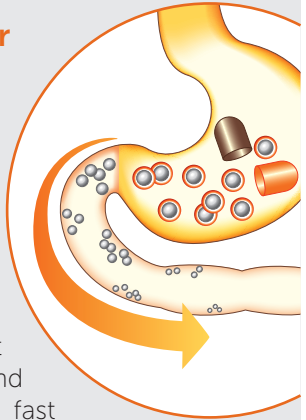
Mit Eisen fit im Leben



Mit magensaftresistenter Mikropellettierung

Im sauren Magensaft öffnet sich die Kapsel, der **magensaftresistente Pellet-Überzug** schützt die empfindliche Magenschleimhaut.¹

Im neutralen Darmsaft löst sich der Überzug schnell auf und **bioverfügbares Eisen(II)** wird fast vollständig am Ort der optimalen Aufnahme, dem Zwölffingerdarm, freigesetzt.^{1,2}



ferro sanol®