



**EISEN**

**MANGEL**

**ÜBERSCHUSS**

**THERAPIE**

**DR. MED. VERENA MEIER**

**Ausgabe Sommer 2019**

# INFORMATION FÜR PATIENTEN

Diese Broschüre ist für meine PatientInnen geschrieben. Sie enthält medizinisches Wissen gemischt mit meinen Erfahrungen aus bald 10 Jahren Eisenersatz mit Infusionen.

Wissen verändert sich schnell. Was Sie in den Händen halten entspricht meinem heutigen Wissensstand, der vielleicht schon in einigen Monaten um Wesentliches erweitert worden ist. Aus diesem Grund trägt jede Broschüre das Datum der letzten Erweiterung.

Die Info-Broschüren sind in Verantwortung den Menschen gegenüber geschrieben. Aber „nobody is perfect“; Fehler gehören zum Leben. Nichts ersetzt also den gesunden Menschenverstand, wenn Sie etwas Neues ausprobieren. Es kann niemand Haftung für auftretende Probleme übernehmen.

Die in der Broschüre genannten Medikamente tragen geschützte Namen, auch wenn sie nicht einzeln so gekennzeichnet sind.

Der Text der Broschüren ist urheberrechtlich geschützt. Fotokopieren lohnt sich nicht, denn bevor die Broschüre kopiert ist, gibt es wieder eine neu aktualisierte Fassung davon.

Foto: Verena Meier  
Grafiken und Bearbeitung  
Joel Zuppinger und Verena Meier

Dr. med. V. Meier  
Allgemeine Innere Medizin FMH  
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP  
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach  
[www.reizdarmsprechstunde.ch](http://www.reizdarmsprechstunde.ch)  
E-Mail: [broschueren@reizdarmsprechstunde.ch](mailto:broschueren@reizdarmsprechstunde.ch)  
Eisen, 1

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Legende und Abkürzungen</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Eisen im Körper</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Messung des Eisengehaltes im Körper</b> .....	<b>9</b>
A	Gewusst wie und wann ist die Grundlage.....	9
A.2	Ferritin ist nicht gleich Ferritin .....	10
B	Entzündung verändert alles.....	10
C	Das Blutbild hilft bei der Beurteilung .....	11
D	Die Eisenüberladung.....	11
E	Laborbefunde bei einem Eisenmangel.....	12
<b>4</b>	<b>Eisen in der Nahrung</b> .....	<b>13</b>
A	Ein gesunder Darm ist fast alles.....	13
B	Unterschiedliche Eisenarten.....	14
B.1	Tierisches Eisen .....	14
B.2	Eisen aus Pflanzen .....	15
<b>5</b>	<b>Ursachen eines Eisenmangels</b> .....	<b>16</b>
A	Zu wenig Eisen in der Nahrung.....	16
B	Verminderte Eisenaufnahme im Darm.....	16
C	Verlust von Eisen .....	17
D	Verminderte Aufnahme von Eisen kombiniert mit Eisenverlust.....	18
<b>6</b>	<b>Symptome eines Eisenmangels</b> .....	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Therapie des Eisenmangels</b> .....	<b>20</b>
A	Verminderung des Blutverlustes.....	20
B	Verbesserung der Eisenaufnahme .....	20
C	Gesunde Ernährung.....	21
D	Eisenersatz.....	22
D.1	Eisen - Salze.....	22
D.2	Tabletten / Kapseln mit Protein-gebundenem Eisen .....	23
D.3	Intravenöser Eisenersatz.....	23
D.4	Unerwünschte Wirkungen durch Eiseninfusionen.....	25
D.5	Infusionszwischenfälle sind kein Blitz vom Himmel.....	26

<b>8</b>	<b>Oft reicht Eisen allein nicht</b> .....	<b>28</b>
<b>9</b>	<b>Fehldiagnose Eisenmangel</b> .....	<b>30</b>
<b>10</b>	<b>Die Eisenüberladung</b> .....	<b>33</b>
A	Symptome und Befunde einer Eisenüberladung.....	33
B	Hämochromatose .....	33
B.1	Gemischterbige Formen der Hämochromatose .....	35
B.2	Therapie der Hämochromatose .....	36
B.3	Spezialfall: Hämochromatose mit Thalassämie .....	37
C	Eisenüberladung ohne Hämochromatose.....	38
C.1	Hohes Ferritin bei Entzündungen .....	38
C.2	Eisenüberladung beim metabolischen Syndrom.....	38
C.3	Eisenüberladung bei alkoholischer Fettleber .....	39