

Eisenmangel - Für Frauen besteht ein erhöhtes Risiko

10.12.2012, 16:37 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *arzneimittel.de*

Presseagentur: *medivendis.de* - Agentur für Gesundheitsmarketing



Daniela Raiml

Eine Unterversorgung mit Eisen gehört weltweit zu den häufigsten Mineralstoffmangelerscheinungen. Das Spurenelement kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und muss somit über die Nahrung aufgenommen werden. Frauen sind eher von einem Eisenmangel betroffen, als Männer. Jedoch ist es möglich einen Eisenmangel über Nahrungsergänzung auszugleichen.

Wieviel Eisen braucht der Mensch?

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Dort erfüllt es die Funktion Sauerstoff an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen zu binden. Dies ist wichtig, damit der Sauerstoff aus den Lungenbläschen zu den Körperzellen der Muskeln und Organe transportiert werden kann. Der tägliche Eisenbedarf eines Erwachsenen liegt bei Männern bei 10 Milligramm, bei Frauen bei 15 Milligramm. Bei schwangeren oder stillenden Frauen liegt der tägliche Eisenbedarf bei 30 Milligramm, der meist nicht mehr nur durch die Nahrung gedeckt werden kann. Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit empfiehlt es sich daher Eisenpräparate einzunehmen. Kinder haben einen höheren Bedarf an Eisen, weshalb vor allem bei ihnen eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist.

Wie entsteht ein Eisenmangel?

Ein Eisenmangel entsteht dann, wenn der tägliche Bedarf nicht mehr durch die Nahrung abgedeckt wird. Meist ist dies der Fall bei einseitiger Ernährung, vor allem dann, wenn ein Mensch ganz auf tierische Nahrungsmittel wie beispielsweise Fleisch verzichtet. Zwar enthalten auch pflanzliche Nahrungsmittel ausreichend Eisen, dies kann aber meist im Darm nicht richtig aufgenommen werden. Aufgrund der Regelblutung sind auch Frauen häufig von Eisenmangel betroffen, vor allem dann, wenn die Blutungen während der Periode sehr stark sind. Neben chronischen Entzündungen im Magen-Darm-Trakt können auch Blutungen durch Geschwüre zum Verlust von Eisen führen. Und auch Sportler haben einen erhöhten Bedarf an Eisen, da bei körperlicher Anstrengung sehr viele Mineralstoffe und Spurenelemente über die Nieren und beim Schwitzen ausgeschieden werden.

Typische Symptome eines Eisenmangels

Zu den typischen Symptomen die bei einem Eisenmangel auftreten gehören unter anderem Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Blässe, Risse in den Mundwinkeln, brüchige Haare und Fingernägel, Zungenbrennen, Nervosität und Reizbarkeit.

Lebensmittel mit hohem Eisengehalt

Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln gehören Fleisch – vor allem Leber – und Wurst, Getreide und Pilze, verschiedene Beeren, sowie grünes Gemüse wie Spinat, Erbsen, Zucchini, Grünkohl, Bohnen und Fenchel. Für Vegetarier oder Veganer kann es notwendig sein, dem Körper genügend Eisen über Eisenpräparate zuzuführen. Ein Bluttest beim Arzt kann Aufschluss darüber geben, ob ein Eisenmangel vorliegt.

Weitere Ratgeber zum Thema Gesundheit erhalten Sie unter www.arzneimittel.de.

Portrait

www.arzneimittel.de - So geht Gesundheit heute! ++ Die Neugestaltung der Versandapotheke arzneimittel.de bietet kompetenten Service in modernem Design. Denn insbesondere auf Service und persönliche Beratung wird Wert gelegt. Dem Kunden ist es bei offenen Fragen möglich, über eine pharmazeutische Hotline mit qualifiziertem Fachpersonal zu sprechen und sich umfassend beraten zu lassen. Dieses Portal stellt eine innovative, zentrale und ausführliche Informationsplattform rund um Gesundheit, Medizin und Arzneimittel dar. Dem User wird hierfür eine Vielzahl produkt- und indikationsspezifischer Zusatzinformationen bereitgestellt. Denn nur wer gut informiert ist, sorgt richtig für seine Gesundheit. arzneimittel.de ist die Versandapotheke der Apotheke im Paunsdorf Center. Das Portal ist Ihre deutsche Versandapotheke rund um Gesundheit und Medizin, Arzneimittel und Medikamente, Kosmetik- und Pflegeartikel, Ernährung und Nahrungsergänzung sowie Homöopathie und Naturheilkunde. Es verbindet dabei einen State-Of-The-Art Onlineshop mit einem umfassenden gesundheitlichen Informationssystem.

www.medivendis.de - Ihre Agentur für Gesundheitsmarketing ++ medivendis versteht sich als ganzheitlicher Lösungsanbieter im Gesundheitsbereich zwischen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit/Presse, Technologie und rechtlichen Möglichkeiten. Gerade in der heutigen Zeit unterliegt der Gesundheitsmarkt folgeschweren Umwälzungen. Aber eben diese Veränderungen bergen enormes Potential für einzelne Unternehmen, sofern man es versteht die Zeichen der Zeit zu erkennen und praxis-orientierte und rechtlich fundierte Lösungsansätze zu verfolgen und letztendlich auch zu realisieren.

News-ID: 685472 • Views: 1393 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/685472/Eisenmangel-Fuer-Frauen-besteht-ein-erhoehtes-Risiko.html>