

Check-up

Eisenmangel-Risiko



Mit Eisen
fit im Leben



Ein Service von

ferro sanol®

Eisenmangel hat viele Gesichter

Eisenmangel ist nicht nur ein schwerwiegendes Problem in Entwicklungsländern, sondern kommt auch häufig in den entwickelten Industrieländern vor. Hierzulande insbesondere bei Personengruppen, bei denen schon bekannte Risikofaktoren für Eisenmangel vorliegen.

Mit dem nachfolgenden Check-up können Sie Ihr persönliches **Risiko für Eisenmangel** abschätzen.

Vor allem aber bietet dieser Test eine hervorragende Basis, um gemeinsam mit Ihrem Arzt:

- die richtige **Eisenmangel-Diagnostik und -Therapie für Sie** zu finden und
- auch künftig **gezielt der Entstehung eines Eisenmangels vorzubeugen**.

Wichtig im Falle einer ärztlichen **Verdachtsabklärung auf Eisenmangel** ist:

- dass eine **Eisenmangel-Diagnostik**, nicht nur auf Basis des **Hb-Wertes**, sondern auch unter **Bestimmung des Speichereisens (Ferritin)** erfolgen sollte.
- die **Ursachenabklärung** eines **bestehenden Eisenmangels**.
- Ihre Eigeninitiative, bei Eisenmangel konsequent auf eine **eisenreiche Ernährung** zu achten.



Testen Sie Ihr Eisenmangel-Risiko!

1a. Wie alt sind Sie?

[2] < 15 Jahre [0] 15 - 65 Jahre [1] > 65 Jahre

1b. Welches Geschlecht haben Sie?

[0] m [1] 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 kleiner als:

12 g/dl (weiblich) oder

13 g/dl (männlich) oder

11 g/dl (schwanger)

[9] Ja, mein (Serum) Ferritin-Wert ist kleiner als 30 µg/l.

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

[0] Ich bin Nicht- bzw. Freizeitsportler (spazieren gehen, Fahrrad fahren)

[2] Ich bin ambitionierter Sportler (z. B. Teilnehmer an organisierten Läufen, Fahrradtouren).

[4] Ich bin Leistungs-Sportler.

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/-verwertbarkeit 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 Risikoeinschätzung für Sie und Ihren Arzt:

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

(Vorabinfo umseitig)

Mit Eisen fit im Leben



Bei Eisenmangel und Eisenmangelanämie

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferro sanol® duodenal mite

50 mg Eisen zur 1-2 x-Gabe

ferro sanol® duodenal

100 mg Eisen zur 1 x-Gabe

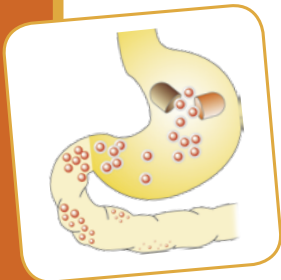


Zur Vorbeugung eines Vitamin-B₁₂- und Folsäure- Mangels bei Eisenmangel- zuständen

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferro sanol® comp

30 mg Eisen, 0,5 mg Folsäure,
2,5 µg Vitamin B₁₂



Dank magensaftresistenter Eisen-Pellets:

- optimierte Eisenaufnahme
- gute Bioverfügbarkeit¹
- gute Verträglichkeit²



1. Nielsen P.: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 1. Aufl. 2009; UNI-MED Verlag AG Bremen. S.81.
2. Dietzfelbinger H. Kassenarzt 1991; 39:30-6.

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 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 bekannte 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 nebenstehenden Ernährungs-Empfehlungen.**
- Falls bei einer diagnostischen Abklärung wirklich 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. Nielsen, Eisenstoffwechselambulanz Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

ferro sanol® duodenal mite 50 mg 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 mite 50 mg / ferro sanol® duodenal 100 mg: 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: Dezember 2016. UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

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 Eisenerfolgern 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 Hemmstoffe/Förderer der Eisenaufnahme. Hilfe bei der richtigen Auswahl bietet der Service von ferro sanol®:

ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungsmitteln/Mahlzeiten zusammenstellen

i-phone



android



www.eisenmangel.de

- Website mit allem Wichtigen rund um das Thema Eisenmangel

