



## Eisenmangel ist nicht gleich Eisenmangel

Blutwerte im Check: Hämoglobin und Ferritin

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, blasser Haut oder Haarausfall: all das können Symptome für einen Eisenmangel sein. Ein Eisenmangeltest beim Arzt gibt Aufklärung darüber, ob ein Defizit vorliegt. Doch was muss man dabei beachten?

### Hämoglobin und Ferritin: Welcher Wert zeigt was an?

In vielen Arztpraxen wird bei einem Verdacht auf Eisenmangel lediglich der **Hämoglobin-Wert (Hb-Wert)** bestimmt, da dieser Wert normalerweise im kleinen Blutbild enthalten ist. Der Hb-Wert gibt Aufschluss darüber, wie viel Eisen im Blut enthalten ist. Jedoch kann der Arzt am Hämoglobin nicht erkennen, wie es um die Eisenspeicher im Körper steht. Denn der Hb-Wert sinkt erst, wenn eine Eisenmangelanämie vorliegt, d.h. die Eisenspeicher vollständig leer sind und nicht mehr genügend rote Blutkörperchen gebildet werden können. Dagegen zeigt der **Ferritin-Wert** frühzeitig an, wie hoch der Füllungsgrad der Eisenspeicher ist. Schon bevor die Eisenspeicher komplett leer sind, können eisenabhängige Funktionen des Körpers spürbar negativ beeinflusst werden. Für eine genaue Bestimmung des Eisenstatus ist mindestens die Bestimmung beider Blutwerte nötig. Fragen Sie Ihren Arzt bei einem Eisenmangeltest deshalb auch nach einer Überprüfung des Ferritin-Wertes.

Stellt der Arzt einen Eisenmangel fest, kann er ein gut bioverfügbares und verträgliches Eisenpräparat, wie z.B. ferro sanol duodenal<sup>®</sup> aus der Apotheke, empfehlen oder bei Eisenmangelanämie auf Kassenrezept verordnen.

### Drei Stadien von Eisenmangel

Durch die Auswertung der Kombination von Hämoglobin und Ferritin-Wert lassen sich die verschiedenen Phasen des Eisenmangels bestimmen:

**Speichereisenmangel:** Die Eisenspeicher sinken und mit Ihnen der Serum-Ferritin-Wert. Schon in dieser Phase können Eisenmangel-Symptome auftreten.

**Funktioneller Eisenmangel:** Das Eisen im Transportpool (Transferrin) sinkt, die Körperzellen werden nicht ausreichend mit Eisen versorgt. Der Hämoglobin-Wert liegt gerade noch im Normbereich.

**Eisenmangelanämie:** Rote Blutkörperchen können nicht mehr in ausreichendem Maße gebildet werden, der Hämoglobin-Wert sinkt unter die Normwerte und der Körper reagiert mit typischen Eisenmangel-Symptomen.

### **Die wichtigsten Eisenparameter im Überblick:**

- Der **Ferritin-Wert** misst den Füllzustand der Eisenspeicher im Körper. Ein Serum-Ferritin von  $<30\mu\text{g/l}$  ist ein Zeichen für Eisenmangel.
- Der **Hämoglobin-Wert (Hb-Wert)** zeigt an, wie viel roten Blutfarbstoff das Blut enthält. Die Normalwerte bei Frauen betragen etwa 12-16 g/dl, bei Männern 13,5 -17,5 g/dl. Sind die Eisenspeicher leer, sinkt der Wert, da der Körper nicht mehr genügend Hämoglobin produziert.
- **Transferrin** ist ein Molekül, das Eisen im Blut transportiert. Der gemessene Wert zeigt an, zu wie viel Prozent diese Transporter-Moleküle mit Eisen beladen sind. Normal sind Werte zwischen 16 und 45 Prozent, bei einem Eisenmangel sinken die Werte.