



Eisenmangel in  
Schwangerschaft und Stillzeit

**ferro sanol®**



# Schon beim Kinderwunsch an die Eisenversorgung denken

Wussten Sie, dass laut europäischen Untersuchungen etwa 48% der Schwangeren und 22% der Frauen im gebärfähigen Alter von Eisenmangel betroffen sind?<sup>1</sup> Dabei ist eine ausreichende Eisenversorgung in der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig für die Gesundheit von Mutter und Kind.<sup>2,3</sup>



Frauen	Empfohlene Eisenaufnahme pro Tag
Frauen mit Regelblutung	15 mg
Schwangere	30 mg
Stillende	20 mg

Tabelle 1: Erhöhter Eisenbedarf bei Frauen<sup>4</sup>



Achten Sie bereits **ab Kinderwunsch** auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen.<sup>2</sup>

## Eisenstatus in der Schwangerschaft checken lassen

Um einen Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie in der Schwangerschaft zu vermeiden oder zu erkennen, ist es wichtig, die Eisenwerte regelmäßig im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge kontrollieren zu lassen.<sup>3</sup> So kann ein Eisenmangel oder eine Eisenmangelanämie frühzeitig festgestellt und eine entsprechende Therapie begonnen werden.

# Eisenmangel rechtzeitig vorbeugen

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte besonders auf eine gesunde, ausgewogene und eisenhaltige Mischkost geachtet werden.

Der beste Eisenerlieferant ist Fleisch, doch auch viele Gemüse und Getreideprodukte enthalten reichlich Eisen. Die Aufnahme von Eisen kann durch Vitamin C (z. B. Orangensaft) verbessert werden.<sup>2</sup>



Der Eisengehalt der Muttermilch sowie die Eisenreserven des Babys sinken in den ersten 6 Monaten nach der Geburt stetig ab. Ab diesem Zeitpunkt sollte die Eisenversorgung des Kindes über die Einführung von entsprechend eisenhaltiger Beikost gesichert werden.<sup>5</sup>

## Eisenformen

Das zweiwertige Eisen (Häm-Eisen) findet sich in tierischen Produkten wie z. B. Fleisch und kann vom Körper gut aufgenommen werden.

Pflanzliche Lebensmittel dagegen liefern hauptsächlich dreiwertiges Eisen (Nicht-Häm-Eisen), das deutlich schlechter aufgenommen werden kann.<sup>3</sup> Zudem kann die Eisenaufnahme durch verschiedene Nahrungsmittel positiv oder negativ beeinflusst werden.



Förderstoffe	Hemmstoffe
u. a. Vitamin C-reiche Lebensmittel (z. B. Acerola, Sanddorn, Paprika, Brokkoli, Petersilie, Fenchel oder Sauerkraut)	z. B. Kaffee, Tee, Cola, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen) oder ungeschälter Reis

Tabelle 2: Einige Förder- und Hemmstoffe der Eisenaufnahme<sup>2,3,6</sup>

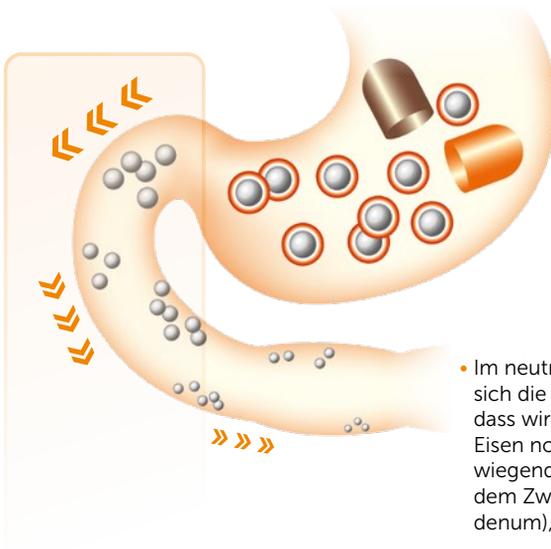
## Eisenreiche Ernährung reicht bei Eisenmangel meist nicht aus

Sind die Eisenspeicher erschöpft und liegt ein bestätigter Eisenmangel vor, werden spezielle Eisenpräparate empfohlen. Es werden bevorzugt orale Präparate eingesetzt, die zweiwertiges Eisen enthalten.<sup>2</sup>

### Die ferro sanol® Pellet-Technologie

In den **ferro sanol®** Kapseln befinden sich kleine Pellets („Kügelchen“), sogenannte Mikropellets, welche einen speziellen Eisen-Komplex enthalten. Diese Pellets sind magensaftresistent überzogen und schonen so die empfindliche Magenschleimhaut.<sup>3,7</sup>

- Im sauren Magensaft löst sich die Kapselhülle auf. Die Pellets verteilen sich und gelangen nach und nach zum Darm.<sup>7</sup>



# ferro sanol® – Bei Eisenmangel in Schwangerschaft und Stillzeit



Während der Schwangerschaft und Stillzeit passende **ferro sanol®** Produkte



Zur bedarfsgerechten Therapie von Eisenmangel

Zur gleichzeitigen Behandlung eines Folsäure-Mangels („gyn“) bzw. Verhütung eines Mangels an Vitamin B12 und Folsäure („comp“)



# ferro sanol®

## Mit Eisen fit im Leben

Weitere Informationen zu ferro sanol®:  
[www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)

1 Kirschner W. et al. Eisenmangel in der Schwangerschaft. Der Gynäkologe 2011; 9: 759-65. | 2 Hastka J et al. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Onkopedia Leitlinie. Stand: Juli 2022. <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@@guideline/html/index.html>, zuletzt aufgerufen in 08/2022. | 3 Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 2. Aufl. 2016; UNI-MED Verlag AG, Bremen. | 4 Eisen. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/?L=0>, zuletzt aufgerufen in 08/2022. | 5 Bauer Z. Stillen und Beikost nach Bedarf: Besteht ein Risiko für Eisenmangelanämie nach 6 Monaten? Still-Lexikon. Januar 2019. <https://www.still-lexikon.de/stillen-und-beikost-nach-bedarf-besteht-ein-risiko-fuer-eisenmangelanaemie-nach-6-monaten/>, zuletzt aufgerufen in 08/2022. | 6 Hahn A, Ströhle A, Wolters M. Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Auflage 2016. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart. ISBN 978-3-8047-2879-0. | 7 Fachinformation ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Stand: August 2020.

**ferro sanol® duodenal mite 50 mg magensaftresistente Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln / ferro sanol® 40 mg Dragées / ferro sanol® 30 mg/ml Tropfen.** Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. **ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 mg Hartkapseln.** Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>. **ferro sanol® gyn 80 mg/1 mg Hartkapseln.** Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure. **Anwendungsgebiete:** ferro sanol® duodenal mite / duodenal: Eisenmangel, insbesondere Eisenmangelanämie bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht); während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach akuten u. chronischen Blutverlusten. ferro sanol® Dragées: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht), ferro sanol® Tropfen: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw., Säuglingen u. Kleinkindern (über 2 kg Körpergewicht), Kindern u. Jugendl. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B<sub>12</sub> u. Folsäure bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® gyn: Kombiniertes Eisen- u. Folsäure-Mangel bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht), insb. während Schwangerschaft u. Stillzeit sowie bei Fehl- u. Mangelernährung. **Warnhinweise:** ferro sanol® Tropfen enthalten Sorbitol u. geringe Mengen an Ethanol (Alkohol). ferro sanol® Dragées enthalten Saccharose und Lactose-Monohydrat. ferro sanol® comp/gyn enthalten Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Stand: Februar 2021 (ferro sanol® Dragées), August 2020 (ferro sanol® duodenal mite, ferro sanol® duodenal), Juli 2020 (ferro sanol® Tropfen), Mai 2020 (ferro sanol® comp, ferro sanol® gyn). UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. [www.ucb.de](http://www.ucb.de)

