

Eisen, Teil 2

Eisen kommt in unseren Nahrungsmitteln in zwei verschiedenen Formen vor: in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot und Hülsenfrüchten kommen vor allem dreiwertige Eisenverbindungen vor. Diese werden aber sehr viel schlechter von unserem Körper aufgenommen als zweiwertige Eisenverbindungen, wie sie in Fleisch, Fleischprodukten und Fisch enthalten sind. Reicht die Zufuhr über die Nahrung nicht aus – was bei einem manifesten Eisenmangel der Fall ist – wird der Arzt zu einer Therapie mit einem Eisenpräparat raten. Diese bestehen auch aus zweiwertigen Eisenverbindungen.

Leider wird Eisen generell von unserem Körper nicht besonders gut resorbiert und es hat auch eine ganze Reihe von Wechselwirkungen mit verschiedenen Nahrungsmitteln. Daher gibt es einiges zu beachten, damit die Eisentherapie auch zum gewünschten Erfolg führt.

Deswegen sollen Eisenpräparate am besten gleich morgens nüchtern eingenommen werden oder mit mindestens zwei Stunden Abstand zu vorherigen oder folgenden Mahlzeiten.

Kaffee, Gerbstoffe aus Schwarztee, Milch und Phosphat (z.B. in Colagetränken) bilden mit Eisen schwerlösliche Komplexe, die vom Dünndarm nicht mehr aufgenommen werden können. Dagegen erhöht Vitamin C die Resorptionsrate, weshalb es ratsam ist, die Eisentabletten mit einem Glas



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Orangensaft einzunehmen.

Leider haben Eisenpräparate auch eine Reihe von zwar harmlosen aber sehr unangenehmen Nebenwirkungen. Sie führen zu Verstopfung (manchmal auch zu Durchfall) und färben den Stuhl schwarz. Völlegefühl, Magenschmerzen, ja sogar Übelkeit und Erbrechen treten unglücklicherweise gar nicht so selten auf, vor allem bei hohen Eisendosen. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, das Eisenpräparat mit einer Mahlzeit einzunehmen. Wegen der schlechteren Resorption muss der Arzt dann evtl. die Dosis anpassen. Oft hilft es aber auch, die Tabletten am Abend einzunehmen, so dass man die Nebenwirkungen quasi „verschläft“. Hilfreich kann es auch sein, die Tabletten nur alle zwei Tage einzunehmen oder mit dem Arzt eine Umstellung auf ein magensaftresistentes Präparat zu besprechen, das sich erst im Dünndarm löst und daher oftmals besser vertragen wird.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**