

Warum ist Eisen wichtig?



Die satte rote Farbe des Blutes verdanken wir Hämoglobin (dem Blutfarbstoff), der zugleich für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. Die entscheidende Rolle für die Sauerstoffbindung im Hämoglobin spielt Eisen. Fehlt dem Körper Eisen, so sinkt der Hämoglobinwert und die Sauerstoffversorgung des Körpers lässt nach. Dies kann sich durch Symptome wie *Blässe, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Herzrasen, Haut-, Haar- und Fingernägeleränderungen* bemerkbar machen.

Bei einer Blutspende wird daher immer der Hämoglobinwert geprüft. Ist er zu niedrig, darf kein Blut entnommen werden. Normale Werte für Blutspender sind bei Frauen ab Hb 12,5 g/dl, bei Männern ab 13,5 g/dl.



Ist Ihr Hb-Wert zu niedrig, oder haben Sie gerade Blut gespendet, ist es wichtig, auf die **Auffüllung der Eisenreserven** des Körpers zu achten, um die rasche Blutbildung zu begünstigen. Dies geschieht vor allem über die Ernährung. Ergänzend können Eisenpräparate genommen werden.

Blutspende und Eisentabletten

Bei der Spende von 500 ml Blut werden ca. 250 mg Eisen entnommen. Dieses wird vom Körper zunächst aus den eigenen Reserven ersetzt. Über die Nahrung bzw. über Eisentabletten kann max. 5 mg Eisen pro Tag aufgenommen werden. Das heißt, es dauert etwa 40 bis 50 Tage, um die Eisenspeicher wieder zu füllen!

Wenn der Hb-Wert sehr niedrig ist, geben wir Ihnen ein Eisenpräparat mit. Bitte lesen Sie den Beipackzettel sorgfältig durch und nehmen Sie die Tabletten wie folgt, da Eisen vom Körper nur unter bestimmten Bedingungen aufgenommen werden kann. In der Regel eine Tablette am Tag:

- zwei Stunden Abstand zu den Mahlzeiten
- mit einem Glas Orangen- oder Fruchtsaft oder einem anderen Vitamin-C-haltigen Getränk
- Tropfen oder Brausetabletten mit Strohalm trinken



Auch eisenhaltige Pflanzensäfte (zu bekommen in Drogerien und Reformhäusern) können helfen. **Da sich die Eisenreserven nur langsam aufbauen, müssen die Tabletten über 1,5 bis 2 Monate eingenommen werden. Eine kurzfristige Eiseneinnahme genügt nicht!**

Gelegentlich treten Nebenwirkungen auf. Falls es zu Bauchschmerzen kommen sollte, nehmen Sie die Präparate mit den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen. Der Stuhl kann sich durch das Eisen dunkel verfärben. Bei Verstopfung helfen eingeweichte Trockenfrüchte, Müsli, Leinsamen und Joghurt am Morgen nach der abendlichen Einnahme.

Natürliche Aufnahme von Eisen

Für die **optimale Eisenversorgung** ist es sinnvoll, eisenreiche Nahrungsmittel in Kombination mit Vitamin C zu sich zu nehmen. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper. Deshalb ist auch das tägliche Essen von Obst und Gemüse so wichtig und gesund!

Eisen aus Fleischprodukten kann besser aufgenommen werden als solches aus pflanzlicher Nahrung und enthält etwa die zehnfache Menge.

Eisenreiche Lebensmittel:

Tierisch:	rotes Fleisch, Leber
Getreide:	Vollkornprodukte, Hirse, Sojabohnen, Quinoa, Amaranth, Hafer, Roggen, Gerste, Grünkern
Hülsenfrüchte:	Linsen, weiße Bohnen, Erbsen
Obst:	getrocknete Aprikosen
Gewürze:	Zimt, Kardamon, Minze, Petersilie, Thymian
Samen:	Nüsse, Mandeln, Kürbiskerne

Trinken Sie zu den Mahlzeiten Orangensaft, und verwenden Sie Zitronensaft für das Salat-Dressing. Brennsettee und Sanddornsaft enthalten ebenfalls viel Vitamin C und helfen dem Körper, Eisen aufzunehmen.

Eine Reihe von Getränken und Nahrungsmitteln wirkt **hemmend** auf die Eisenaufnahme. Diese sollten nach der Blutspende eine zeitlang gemieden oder mit Abstand zur Eiseneinnahme genossen werden:

Schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein (Tannine), Cola (Phosphate), Milch und Milchprodukte (Kalzium), Spinat, rote Beete.

