



Patienteninfo Eisentherapie

217d

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein Eisenmangel festgestellt. Fast jeder Vierte in Deutschland leidet unter Eisenmangel. Neben den Empfehlungen zu einer ausgewogenen, eisenreichen Ernährung, für die wir ein eigenes Merkblatt haben, möchten wir Ihnen ein paar Informationen zur Behandlung eines Eisenmangels mit Tabletten, die sogenannte „orale Eisensubstitution“ geben.

Die Versorgung mit Eisen aus der Nahrung gilt weltweit heute noch als kritisch. Ein Grund dafür ist, dass Eisen nur aus Fleisch (Häm-Eisen) gut bioverfügbar ist, während pflanzliches Eisen nur sehr begrenzt im Darm aufgenommen wird. Aber es gibt noch weitere mögliche Ursachen für einen Eisenmangel, die entsprechend oral (also mit Tabletten) oder auch intravenös (also mit einer Infusion) behandelt werden können.

In industrialisierten Ländern ist das Nahrungseisenangebot mit ca. 6 mg/1 000 kcal recht hoch, und es können daraus die notwendigen 1-2 mg/Tag aufgenommen werden. Trotzdem reicht diese Versorgung in Risikogruppen mit hohem Eisenbedarf oft nicht aus, sodass auch bei uns ca. 20 - 30 % aller menstruierenden Frauen einen Eisenmangel ohne Blutarmut („Anämie“) aufweisen. Auch solch ein Speichereisenmangel zeigt bereits Symptome wie Müdigkeit, verminderte geistige Leistungsfähigkeit oder das „Symptom der ruhelosen Beine“.

Das Risiko für einen Eisenmangel beruht meist auf einer Kombination von verschiedenen Faktoren:

- ungenügende Nahrungseisenzufuhr (z.B. vegetarische oder vegane Ernährung, Fehlernährung bei Teenagern, Senioren, Personen mit Essstörungen),
- gestörte Eisenaufnahme (durch Hemmstoffe in der Nahrung wie Phytate, Polyphenole, Phosphate, Kalzium; schlechtere Aufnahme im Alter, Zöliakie, entzündliche Darmerkrankungen, ...),
- erhöhter Eisenbedarf (menstruierende Frauen, Kinder im Wachstum, Schwangere, Ausdauersportler, nach Operation etc.),
- erhöhter Eisenverlust (Frauen mit massiv verstärkten Monatsblutungen, Patienten mit Blutverlusten im Magen-Darm-Trakt, Dauerblutspender).

Eisenbehandlung mit Tabletten („orale Eisentherapie“)

Spätestens jeder nachgewiesene Eisenmangel (Serum-Ferritin < 35 µg/l) sollte mit Eisen behandelt werden. Es gibt eine ganze Reihe von oralen Eisenpräparaten, die zweiwertiges Eisen enthalten, das die Transportform für Eisen darstellt und in die Darmzelle aufgenommen werden kann. Die orale Eisentherapie ist sicher, effektiv und kostengünstig und gilt mit Recht als Therapie der ersten

Wahl. Allerdings sind die vorhandenen Eisenpräparate sehr unterschiedlich wirksam, weil die Galenik für die rasche Freisetzung von Eisen im Duodenum sorgen muss, das dort dann auch einige Zeit löslich bleibt.

Ein gutes orales Eisenpräparat (typische Dosierung 1 x 100 mg Fe²⁺/Tag) kann bei Patienten mit Anämie einen Hämoglobinanstieg von 1 g/Woche bewirken und dabei im gewissen Rahmen auch noch Blutverluste ausgleichen. Für eine optimale Wirkung ist die Nüchterneinnahme (am besten morgens, 30 min vor dem Frühstück mit einem großen Glas Wasser) wichtig, weil viele Nahrungsmittel Hemmstoffe der Eisenabsorption enthalten (z. B. Tee oder Kaffee).

Ab einer Dosis von 50 - 100 mg Eisen/Tag sind Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt wie Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall deutlich häufiger als unter Placebo-Gabe. Bei der üblichen Tagesdosis von 100 mg vertragen die meisten Patienten (> 90 %) eine orale Eisentherapie aber problemlos. Im Einzelfall kann der Einnahmezeitpunkt auf mittags oder abends verschoben, der Wirkstoff verteilt über den Tag gegeben oder notfalls auch mit der Mahlzeit eingenommen werden. Dadurch wird die Therapie meist besser verträglich, die Wirksamkeit kann aber beeinträchtigt werden. – Wenn Sie die Tabletten also vor dem Frühstück nicht vertragen, probieren Sie es zu anderen Tageszeiten!

Die Behandlung einer Blutarmut durch Eisenmangel („Eisenmangelanämie“) mit oralem Eisen erfordert ca. drei Monate zur Hämoglobinnormalisierung und evtl. weitere zwei bis drei Monate zur Auffüllung der Eisenreserven (Ziel-Ferritin: 100 µg/l). Dabei ist eine Überdosierung bei genetisch normalen Patienten und üblichen Eisendosen (100 mg/Tag) wegen der Selbstregulation der Eisenaufnahme kaum möglich.

Eisengabe per Infusion („Intravenöse Eisentherapie“)

Es gibt verschiedene Wirkstoffe für die intravenöse Eisentherapie. Es handelt sich dabei um hochmolekulare Eisen(III)-Kohlenhydratkomplexe, die nach Infusion rasch von Fresszellen vor allem in der Leber aufgenommen und verarbeitet werden. Diese geben dann innerhalb von Tagen das freigesetzte Eisen wieder ab, von wo es ins Knochenmark gelangen kann. Der Vorteil dieser Therapieform ist ein etwas schnellerer Wirkeintritt und die Möglichkeit, größere Eisen-Mengen während einer Behandlung zu infundieren. Letzteres ist gleichzeitig ein Problem, weil es bei Überdosierung zu einer Eisenüberladung kommen kann. Solche Infusionen haben grundsätzlich das Risiko von allergischen Reaktionen, die meist

leichter Natur sind, aber auch (selten) zu Todesfällen führen können (0,8 Fälle/1 Mill. Injektionen). Die moderneren Präparate sind besser verträglich, allerdings auch wesentlich teurer.

Die kritiklose Anwendung der i.v.-Eisentherapie bei einfachen Fällen mit Eisenmangel oder in der Schwangerschaft ist abzulehnen. – Wir sollten daher immer erst einmal gemeinsam schauen, was Sie mit der Kombination aus Ernährung und Eisentabletten in Ihrem persönlichen Fall erreichen können. Erst wenn dies nicht vertragen wird und / oder nicht funktioniert, sollten wir über eine Eiseninfusion sprechen.

Damit Sie bei Eisentabletten einen Anhalt haben, welche Kosten auf Sie zu kommen, haben wir einige gängige Eisenpräparate in einer Tabelle mit den Hilfsstoffen zusammengestellt. Bitte beachten Sie die jeweilige Menge an Eisen pro Tablette, und die damit verbundenen Kosten – somit ist z.B. „Ferroverde 21“ ca. 10 mal so teuer wie „Floradix“. – Neben der Verträglichkeit, die Sie ausprobieren müssen, lohnt es sich also, die einzelnen Preise zu vergleichen!

Präparat/Handelsname	Inhaltsstoffe /Verzehrempfehlung des Herstellers	Darreichungsform	Preis/Packung (UVP)
Tardyferon	Eisen(II)-Ion (80 mg pro 1 Tablette), Maltodextrin, Cellulose, mikrokristalline, Ammoniummethacrylat-Copolymer (Typ B), Ammoniummethacrylat-Copolymer (Typ A), Talkum, Triethylcitrat, Glycerol dibehenat, Sepifilm LP 010, Hypromellose, Stearinsäure, Eisen(III)-oxidhydrat, gelb, Eisen(III)-oxid rot, Titandioxid	Retardtabletten 1 / Tag	100 Stück N3 22,74 € (Eisenmenge pro Packung: 8 g)
FLORADIX Eisen forte	Eisen(II)-sulfat-1(4)-Wasser (302,237-309,106 mg pro 1 Tablette) = Eisen(II)-Ion (100 mg pro 1 Tablette), Maltodextrin, Calciumstearat, Lactose-Monohydrat, Copovidon, Macrogol 4000, Talkum, Calciumcarbonat E 170, Kakaobutter, Magnesiumstearat (pflanzlich), Schellack, Titandioxid E 171, Cellulosepulver, Maisstärke, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Natriumdodecylsulfat, Sucrose (Saccharose), Povidon K 25, Eisenoxide und -hydroxide (E 172)	Filmtabletten 2 / Tag	100 Stück/ N3 26,32 € (Eisenmenge pro Packung: 10 g)
Ferroverde 21	Curryblatt-Extrakt (VegyFerrin®), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Amla-Extrakt, Füllstoff: Cellulosepulver. (21 mg Eisen , 40 mg Vit. C/Kapsel)	Kapseln 1 / Tag	100 Stück 59,91 € (Eisenmenge pro Packung: 2 g)
Ferrosanol duodenal	Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex (567,7 mg pro 1 Kapsel) = Eisen(II)-Ion (100 mg pro 1 Kapsel), Methacrylsäure-Ethylacrylat Copolymer (1:1), Cellulose, mikrokristalline, Ascorbinsäure, Talkum, Triethyl-2-acetoxypropan-1,2,3-tricarboxylat, Hyprolos, Hypromellose, Polysorbat 80, Natriumdodecylsulfa, Gelatine, Titandioxid, Eisen(III)-oxid, Eisen(III)-oxidhydrat, schwarz, Eisen(II,III)-oxid	Hartkapseln 1 (bis zu 3) / Tag	100 Stück N3 26,32 € (Eisenmenge pro Packung: 10 g)

Fazit

So kompliziert das mit der Eisenaufnahme und dem damit verbundenen Eisenstoffwechsel auch ist – mit ein bisschen Hintergrundwissen und regelmäßigen Check-ups lässt sich das weit verbreitete Mangel-Phänomen gut in den Griff bekommen. Dieses Informationsblatt soll Ihnen einen guten Überblick über Eisenstoffwechselprobleme im Körper liefern.

Für Fragen und Besprechungswünsche stehen wir Ihnen als Praxisteam natürlich wie immer gerne zur Verfügung!

Bitte lesen Sie trotz der mündlichen und schriftlichen Information durch mich den Beipackzettel der Präparate aufmerksam und fragen Sie ggf. nach. Bitte halten Sie die vereinbarten Dosierungen ein.

Medikamenteneinnahme:

Präparat	Morgens	Mittags	Abends	zur Nacht

Eisentabletten eventuell zur besseren Verträglichkeit zunächst nur jeden zweiten Tag einnehmen!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Praxis Drususallee