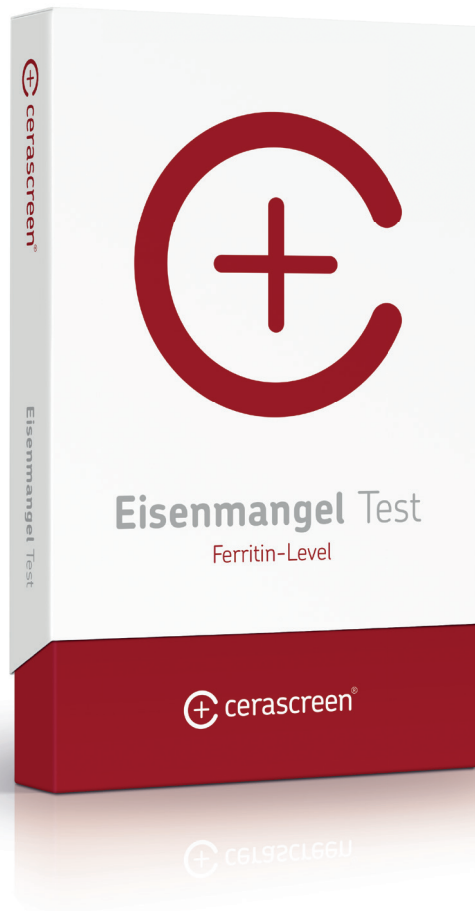


Eisenmangel Test



Darum ist der Eisenmangel Test wichtig

- + **Wichtig für zahlreiche Körperfunktionen**
Ohne Eisen können viele Körperfunktionen nicht ablaufen. Eisen ist beteiligt am Sauerstofftransport, Elektronentransport und vielen enzymatischen Reaktionen.
- + **Eisenmangel tritt sehr häufig auf**
In Europa liegt die Häufigkeit des Auftretens eines ausgeprägten Eisenmangels bei etwa 5-10%, speziell bei Frauen im gebärfähigen Alter liegt sie bei 20%.
- + **Frauen sind besonders gefährdet**
Durch den Blutverlust während der Menstruation gehen regelmäßig etwa 25 mg Eisen verloren. Während einer Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf nochmals erhöht.
- + **Vegetarische und vegane Ernährung**
Durch eine vegetarische und vegane Ernährung wird oft nicht genügend Eisen aufgenommen. Das liegt an der geringen Bioverfügbarkeit in pflanzlichen Lebensmitteln.
- + **Ausdauersportler**
Besonders Ausdauersportler haben einen höheren Bedarf als die Durchschnittsbevölkerung. Zudem kann auch kohlenhydratarme Ernährung einen Eisenmangel fördern.

Symptome bei einem Eisenmangel

- + **Eisenmangelanämie**
Durch einen starken Eisenmangel kommt es zu einer Blutbildungsstörung und geringeren Konzentration an Hämoglobin, wodurch der Sauerstofftransport vermindert ist.
- + **Müdigkeit und Konzentrationsschwäche**
Bei einem Mangel wird durch den verminderten Hämoglobingehalt im Blut nicht genügend Sauerstoff zum Gehirn transportiert, was die Gehirnleistung beeinträchtigt.
- + **Geringe körperliche Leistungsfähigkeit**
Der Energieträger ATP kann nur im Beisein von Eisen gebildet werden, wodurch bei einem Mangel alle Energie liefernden Prozesse beeinträchtigt werden.
- + **Haut- und Haarprobleme**
Bei Eisenmangel kann sich die Haut nicht effektiv erneuern, die Haut wirkt fahl und gräulich. Zudem kann es zu Haarausfall und brüchigen Fingernägeln kommen.
- + **Erhöhte Infektanfälligkeit**
Bei Eisenmangel ist die Immunfunktion eingeschränkt. Besonders bei Kindern und älteren Menschen ist die Infektanfälligkeit dadurch erhöht.

