

Auch im Alter: Mit Eisen mehr Power!

Mit den Jahren ändert sich die Aufnahme von Eisen im Körper. Daher muss einem möglichen Mangel an Eisen gerade im Alter vermehrt Beachtung geschenkt werden. Die typischen Symptome wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten oder Antriebslosigkeit haben also nicht nur mit Altersbeschwerden zu tun.

Das Eisen ist nicht nur das mengenmässig häufigste, sondern auch das bedeutungsvollste und überlebenswichtigste Spurenelement im Stoffwechsel des Menschen. Die wichtigste Funktion von Eisen ist die Bindung von Sauerstoff an das Molekül Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Ganz grundsätzlich sind der Sauerstofftransport, die Sauerstoffaufnahme, Zellfunktionen wie der mitochondriale Elektronentransport und letztlich der gesamte Energiestoffwechsel von einem ausreichenden Eisenangebot abhängig.

Eisenmangel im Alter

Eisen wird vorwiegend mit der Nahrung aufgenommen. Allein daraus ist ersichtlich, dass die Wahrscheinlichkeit eines Eisenmangels bei älteren Menschen relativ gross ist: Sie essen oft nicht regelmässig, dazu zu wenig und oft nicht abwechslungsreich genug. Das liegt oft auch daran, dass physische, soziale und emotionale Probleme Einfluss auf den Appetit haben. Zudem kann eine verminderte Aufnahme von Eisen auch mit einer Störung des Magen-Darm-Traktes sowie mit Nebenwirkungen von Medikamenten zu tun haben. Bevor es zu einem Mangel an roten Blutkörperchen (Anämie) kommt, beeinträchtigt Eisenmangel die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Bereits bei unauffälligen Hämoglobinwerten kann es zu verminderten Gedächtnisleistungen und Aufmerksamkeitsdefiziten kommen. Auch das Risiko eines Sturzes sowie für ein Erkrankung an Demenz sind deutlich erhöht.

Schweizer Hausapotheke direkt

Öffentliche Podiumsveranstaltung

Am 25. Januar 2012 um 18.30 Uhr wird im Pfalz Keller in St.Gallen eine öffentliche Podiumsveranstaltung zum Thema «Eisenmangel ist gestern» stattfinden. Prof. Dr. med. Wolfgang Korte, Leiter Klinische Chemie und Hämatologie, Kantonsspital St.Gallen, wird einen vertieften Einblick in die Thematik Eisen/Eisenmangel/Therapie ermöglichen und anhand eines konkreten Beispiels die Effizienz einer intravenösen Eisentherapie erläutern. Im letzten Teil der moderierten Veranstaltung hat das Publikum die Möglichkeit, dem Experten vor Ort Fragen rund um den Themenkomplex Eisen zu stellen.

Anmeldung

Ich nehme an der Podiumsveranstaltung vom 25. Januar 2012 teil.

Vorname _____

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Einsenden an: Schweizer Hausapotheke, «Eisenmangel»

Könizstrasse 25, 3008 Bern

Per Mail: service@mediapress.ch (Betreff: Eisenmangel)

8/11

Fragen an Prof. Dr. med. Wolfgang Korte, Leiter Klinische Chemie und Hämatologie, Kantonsspital St.Gallen

Was macht den Eisenmangel im Alter so speziell?

Die Regeln sind dieselben wie bei jüngeren Patienten; es besteht jedoch im alternden Magen-Darm-Trakt eine geringere Absorptionsfähigkeit sowie eher die Tendenz zur Unterversorgung.

Wie äussert sich Eisenmangel bei Senioren? Gibt es Unterschiede Mann – Frau?

Frauen sind früher betroffen – mit Müdigkeit, ausgeprägter Kraft- und Antriebslosigkeit als Folge einer verminderten Erythrozytenproduktion. Die Unterschiede haben wahrscheinlich mit der Menstruation vor der Menopause zu tun, dadurch bleiben die Speicher bei Frauen weniger gefüllt. Damit kommen sie schneller in den Bereich des Eisenmangels.

Wie viel «Altersschwäche» ist nur Eisenmangel?

Dies ist unmöglich zu sagen, aber wir haben gute Methoden, den Eisenmangel zu diagnostizieren.

Worauf muss man bei Senioren speziell achten, wenn die Eisenerkrankungen gemacht werden?

Wichtig ist, dass keine entzündliche Erkrankung vorliegt, bzw. diese gesucht wird (CRP); bei Verwendung des löslichen Transferrinrezeptors ist darauf zu achten, dass dieser auch bei proliferativen Erkrankungen – unabhängig vom tatsächlichen Eisenmangel – erhöht sein kann.

Welche Blutwerte deuten auf Eisenmangel hin?

Ganz allgemein lässt sich die Situation durch Eisengabe nur bei Personen verbessern, die ein tiefes Ferritin haben (Ferritin 15 – 30 µg/l: leere oder knappe Eisenspeicher).

Ist eine orale Behandlung bei gleichzeitigen chronisch entzündlichen Erkrankungen möglich?

Die intravenöse Eisensubstitution wird bevorzugt, obwohl viele Patienten auch auf die orale Therapie reagieren. Denn intravenöses Eisen ist wirksamer, besser verträglich und verbessert die Qualität des Lebens in einem größeren Ausmass.

Intravenöse Therapie

Zur Behandlung des Eisenmangels reichen eine Umstellung der Ernährung sowie die Verabreichung orale Eisenpräparate nur beschränkt. Oft benötigen ältere Menschen ohnehin Medikamente und die Aufnahme im Darm funktioniert nur unzureichend. Hier kann eine intravenöse Eisentherapie nützliche Dienste erweisen. Heutige Präparate sind äusserst wirksam, gut dosierbar, der oralen Therapie hoch überlegen und vor allem sicher in der Anwendung. Bei über 90 Prozent der Patientinnen und Patienten mit einem Eisenmangel kann das Defizit innerhalb eines Monats korrigiert

werden. Die Behandlung mit oralen Präparaten liegt dem gegenüber deutlich tiefer. Dies liegt vor allem daran, dass vom Darm nur geringe Mengen von Eisen aufgenommen werden können – von einer Tablette mit 100mg Eisen gehen 90 Prozent in den Stuhl. Das im Darm verbleibende Eisen führt zu einer Dunkelfärbung des Stuhls und oft auch zu Magenschmerzen und Verstopfung. Auch bei der intravenösen Eisentherapie treten gelegentlich Bauchschmerzen, Verstopfung und Durchfall auf, allerdings deutlich weniger häufig als bei einer oralen Therapie.

Urs Tiefenauer-Hürbin