

Müdigkeit – nicht immer ein Eisenmangel

Häufig kommen vor allem junge Frauen zu mir in die Sprechstunde mit dem von ihnen geäußertem Verdacht eines Eisenmangels. Sie klagen über Müdigkeit, Lustlosigkeit und Abgeschlagenheit und wünschen deshalb eine Eisenbestimmung im Blut. Bei einer allfälligen Bestätigung würde sicherlich eine Eiseninfusion rasch helfen und die Symptome nach einigen Tagen verschwinden!

Es gibt allerdings viele andere Ursachen für Müdigkeit. Der Körper braucht Eisen zur Herstellung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, der für den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen verantwortlich ist. Aber Eisen wird auch für viele, ganz unterschiedliche Stoffwechselabläufe benötigt und wird v.a. in der Leber als Ferritin-Eisenkomplex gespeichert. Misst die Ärztin oder der Arzt nun das Eisen im Blut, wird eigentlich nur das Bindungsprotein des Eisens, das Ferritin, bestimmt. Der Eisenspeicher ist zur Zeit der Geburt praktisch leer und wird erst über die Jahre hinweg langsam aufgefüllt. Im Verlauf des Lebens steigt der Ferritinwert langsam an, deshalb werden bei Kindern und jungen Erwachsenen normalerweise sehr tiefe Werte gemessen werden. Hinzu kommt, dass Frauen durch ihre Regelblutung jeden Monat mehr oder weniger Blut mit dem daran gebundenen Eisen verlieren. Folglich sind die Ferritin-Normalwerte bei der Frau deutlich tiefer als beim Mann. In der Hausarztpraxis treffen wir viel seltener Männer, welche bei den oben genannten Symptomen tiefe Ferritinwerte aufweisen. Der untere Grenzwert liegt bei einer Frau bei ca. 30 Mikrogramm/Liter ($\mu\text{g/l}$) und beim Mann bei ca. 50 $\mu\text{g/l}$. Es gibt jedoch Frauen, die fühlen sich gesund und munter und deren Ferritinwert bewegt sich um 7 $\mu\text{g/l}$ und solche mit 50 $\mu\text{g/l}$ sind müde und abgeschlagen. Aus diesem Grund ist es nicht immer einfach, einen eindeutigen Grund für die anfangs genannten Symptome zu finden.

Tiefe Ferritinwerte treten auch bei Krankheiten mit Blutverlust auf (z.B. Magen-, Darmblutung). Können schwerwiegende Erkrankungen ausgeschlossen werden, ist nicht immer gleich eine teure Eiseninfusion nötig. Mit einer geeigneten Ernährung (rotes Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Hirseflocken, Eier) kann der Eisenspeicher langsam wieder aufgefüllt werden. Falls dies nicht reicht, verschreibt der Arzt Eisen in Form von Tabletten. Gelegentlich werden die Tabletten schlecht toleriert (Verstopfung, Bauchkrämpfe), so dass bei grossem Leidensdruck und sehr tiefen Ferritinwerten eine Eiseninfusion in Betracht gezogen werden darf. Als Faustregel gilt, je höher der Ferritinwert, umso unwahrscheinlicher ist ein Eisenmangel für die Müdigkeit verantwortlich.

Sinken die Ferritinwerte nach einer anfänglichen Normalisierung immer wieder ab, sollte unbedingt nach weiteren Ursachen gefahndet werden. Zum Beispiel kann eine Glutenunverträglichkeit einen Eisenmangel hervorrufen. Hier ist eine glutenfreie Diät die Therapie und nicht wiederholte Eisengaben.

Es ist deshalb wichtig, den Symptomenkomplex „Müdigkeit“ gut abzuklären, da nicht immer ein Eisenmangel dafür verantwortlich ist.