



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

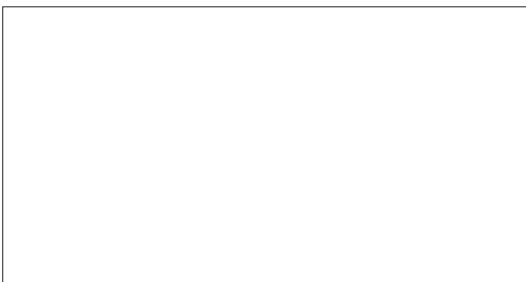
Wie funktioniert der Test

Es ist ein kleiner Stich in die Fingerbeere erforderlich. Das Blut wird in einem speziellen Kapillarblutröhrchen aufgefangen. Lassen Sie ganz einfach den Test von Ihrem Arzt, Apotheker oder Therapeuten machen. Personen mit Blutungsneigung oder mit blutverdünnender Behandlung sollten ihren Arzt vor Durchführung des Tests fragen.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause ausgeführt werden.

Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Eisenwerten und individueller Supplementierungsempfehlung.

**Lassen Sie sich beraten –
wir sind gerne für Sie da:**



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81
info@iabc.ch, www.iabc.ch

S550180 IABC Themenfolder Eisenstoffwechsel Vers. 01 DE 07.2019



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Eisenstoffwechsel



Was ist Eisen?

Eisen gehört zu den Spurenelementen. Im menschlichen Körper kommt Eisen vor allem als Baustein des für den Sauerstofftransport zuständigen Hämoglobins vor. Blutungen, verschiedene Stoffwechselstörungen, falsche Ernährung können zum vorzeitigen Verbrauch des körpereigenen Eisens führen. Vegane oder vegetarische Ernährung kann zu mangelnder Aufnahme führen. Frauen im gebärfähigen Alter weisen durch den chronischen Blutverlust in der Mehrzahl der Fälle Eisenmangelerscheinungen auf. Dies bewirkt Beschwerden, wie Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit, sowie Haarausfall und Hautprobleme.

Je nach Vorkommen des Eisens unterscheiden wir zwischen dem Transferrin und dem Ferritin. Transferrin ist für den Transport des Eisens im Blut bis ins Gewebe zuständig. Im Gewebe wird das Eisen schliesslich als Ferritin gespeichert. Zur Beurteilung des Eisenhaushaltes ist es wichtig, die Konzentration beider Eisenstoffe zu kennen. Zur Untersuchung des Eisenmangels wird sowohl die Transferrin-Konzentration im Blut, als auch die Beladung des Transferritins mit Eisen bestimmt. Ist die Menge an Ferritin im Blut niedriger als üblich, gilt dies als Indikator für einen Eisenmangel.

WIE VIEL EISEN BRAUCHT DER MENSCH?

Der Eisenbedarf ist individuell. Sogar bei völlig gesunden Menschen schwankt er zwischen 1 und 4 Milligramm täglich. Dies ist die Menge an Eisen, die der Körper täglich braucht.

Da nur ein kleiner Teil von der Ernährung zugeführtem Eisen von den Darmzellen aufgenommen wird, ist die empfohlene Menge, die unsere tägliche Nahrung enthalten soll, wesentlich höher. In Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und anderen Faktoren. Zum Beispiel bei gesunden Frauen zwischen 19 und 50 Jahre 15 mg.

Das Messen des Eisenstoffwechsels wird empfohlen bei:

- Jungen Menschen im Wachstum
- Sportlern
- Vegetariern und Veganern
- Blutspendern
- Schwangerschaft, Stillzeit
- Haarausfall
- Restless legs
- Chronisch kranken Patienten
- Fettleibigen Patienten
- Patienten mit einem Magenbypass
- Älteren und alten Menschen
- Patienten, die ihre Magensäure durch Medikamente neutralisieren