

Auswertung und Informationen zu Ihrer Ferritin-Bestimmung

Was ist Ferritin?

Der menschliche Körper speichert etwa drei bis fünf Gramm Eisen. Davon sind 70 Prozent an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) gebunden, der größte Teil des Rests ist in den Zellen (vor allem von Leber, Milz und Knochenmark) gespeichert oder an bestimmte Enzyme gekoppelt, die Eisen für ihre Funktion benötigen.

Weil freies Eisen für den Organismus giftig ist, wird in den Zellen gespeichertes Eisen von einem Eiweißkomplex umhüllt, dem Ferritin. Da ein geringer Teil des Ferritins ins Blut übertritt, hilft die Ferritin-Bestimmung dabei, einen Eisenmangel des Körpers zu erkennen.

Unabhängig davon, ob ein Eisenmangel mit oder ohne Anämie besteht, muss der Ursache des Befundes nachgegangen werden. Für die richtige Interpretation Ihres Wertes, ist es wichtig, dass einige Fragen beantwortet werden müssen:

Besteht ein erhöhter Bedarf?

Wachstum, Schwangerschaft, Stillen, Abort, Spitzensport?

Ist die Zufuhr vermindert?

Fleisch- und Fischkonsum, Früchte?; Soja, Tee, Kaffee, Ballaststoffe als Hemmer der Eisenresorption?

Ist die Eisenaufnahme gestört?

Gewichtsabnahme, Blähungen, Durchfall, Familienanamnese, Operationen, Magen- oder Bauchschmerzen?

Besteht ein übermäßiger Verlust?

Menorrhagie (mehr als 12 Binden pro Periode oder Dauer > 7 Tage), Blutspenden, rez. Nasenbluten, Meläna, Hämaturie, Hämatemesis, ...?

Bei Anhaltspunkten für eine spezifische Ursache des Eisenmangels, die behandelbar ist, muss eine entsprechende gastroenterologische, urologische, gynäkologische, nephrologische oder onkologische Abklärung erfolgen.

Die Diagnose des Eisenmangels ohne Anämie wird durch die Bestimmung des Speicherproteins Ferritin im Serum gestellt. Der Ferritinspiegel (Ferritinwert) korreliert sehr gut mit dem Eisenvorrat im Körper und unterliegt im Gegensatz zum Eisen im Blut keinen Tagesschwankungen. Ein Eisenmangel ist die einzige Ursache für ein sehr tiefes Ferritin, was in einer ausgezeichneten Spezifität der Diagnostik resultiert, wenn nicht zusätzlich eine Entzündung oder Leberschädigung besteht.

Hier ist eine allgemeine Auswertung für die Ergebnisse:

Niedriger Ferritin-Spiegel:

Ein niedriger Ferritin-Spiegel deutet auf einen Eisenmangel hin. Dies kann zu Anämie führen, was sich in Symptomen wie Müdigkeit, Blässe und Schwäche äußern kann. Es ist ratsam, die Ursache des Eisenmangels zu ermitteln und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um den Mangel zu beheben. Dies kann die Einnahme von Eisenpräparaten und eine Anpassung der Ernährung umfassen.

Normaler Ferritin-Spiegel:

Ein normaler Ferritin-Spiegel zeigt an, dass der Körper ausreichend Eisen speichert, um seine normalen Funktionen zu unterstützen. Dies ist ein positives Ergebnis.

Hoher Ferritin-Spiegel:

Ein hoher Ferritin-Spiegel kann auf verschiedene Gesundheitszustände hinweisen, darunter Entzündungen, Lebererkrankungen, Hämochromatose (eine genetische Eisenüberladungskrankheit) oder häufige Bluttransfusionen. Wenn der Ferritin-Spiegel hoch ist, ist es wichtig, die genaue Ursache zu ermitteln und gegebenenfalls weitere Untersuchungen durchzuführen.

Welcher Ferritin-Wert ist normal?

Männer: 20 bis 250 ng/ml

Frauen: 10 bis 120 ng/ml

(im Alter steigen die Grenzwerte)

Kinder bis 13 Jahre: 24-130 ng/ml

Offizielle Grenzwerte, ab wann ein Eisenmangel besteht, gibt es zurzeit noch keine. Weitgehend Einigkeit besteht für folgende Aussagen:

Ferritin < 15 ng/ml:	Eisenspeicher sind vollständig entleert
Ferritin 15 - 30 ng/ml:	leere oder knappe Eisenspeicher
Ferritin 30 - 50 ng/ml:	Grauzone, wo ein funktioneller Eisenmangel noch möglich ist. Hier muss der Arzt abklären, ob es typische Symptome gibt, die auf einen funktionellen Eisenmangel zurückzuführen sein könnten.
Ferritin > 50 ng/ml:	Genügende Eisenreserve, wenn nicht gleichzeitig eine Entzündung (erhöhtes CRP) oder ein Leberschaden (erhöhte Transaminasen) vorliegen. Deshalb sollte man in diesen Fällen die Transferrinsättigung überprüfen.

Grenzwerte bei chronischen Erkrankungen:

Bei chronischer Herzinsuffizienz: Ferritin < 100 ng/ml oder Ferritin < 300 ng/ml plus TSAT < 20%

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED): Ferritin < 30 ng/ml (ohne Entzündung) oder Ferritin < 100 ng/ml plus TSAT < 20% (mit Entzündung)

Bei chronischer Niereninsuffizienz (CKD): Ferritin < 200 ng/ml plus TSAT < 25% (mit Entzündung)

Bei Restless Legs Syndrom (RLS): Ferritin < 45 ng/ml

Name _____ **Geb.D.:** _____

Ihr Ferritin Wert: _____ **ng/ml** **Datum:** _____

Prognose & Verlauf

Je früher Eisenmangel erkannt wird, umso besser ist er zu behandeln. Bis sich eine Eisenmanganämie bessert, kann es 3-6 Wochen dauern. Nach dieser Zeit sollten Eisenpräparate noch 6 Monate weiter eingenommen werden, um die Eisenspeicher des Körpers aufzufüllen. Die Eisenwerte sollten durch regelmäßige Blutuntersuchungen überprüft werden, damit eine eventuell vorliegende innere Blutung erkannt werden kann.

Vorsorge & Schutz

Frauen benötigen mindestens 15 Milligramm Eisen pro Tag, Männer mindestens 10 Milligramm. Nehmen Sie jedoch spezielle Eisenpräparate nur auf Empfehlung eines Arztes ein und lassen Sie dann regelmäßig Ihre Blutwerte kontrollieren. Zu hoch dosierte Eisenpräparate können nämlich Vergiftungserscheinungen auslösen. Außerdem überdecken sie möglicherweise vorliegende innere Blutungen und erschweren so die Diagnose von ernsten Erkrankungen wie Geschwüre oder Krebs.

Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie am besten sicherstellen, dass Ihr Körper ausreichend Eisen versorgt wird. Eisen ist vor allem in Fleisch, Innereien, Getreide, Brot, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Milch und Milchprodukte sind dagegen eisenarm. Eisen aus vegetarischen Lebensmitteln wird vom Körper schlechter aufgenommen, da pflanzliche Ballaststoffe die Aufnahme hemmen.

Empfohlene Eisenzufuhr (in Milligramm pro Tag):

- Männer 10
- Frauen 15
- Schwangere 30
- Stillende 20

Tipps gegen Eisenmangel

Eisen wird am besten aufgenommen, wenn es auf nüchternen Magen oder 30 Minuten vor bzw. 2 Stunden nach den Mahlzeiten eingenommen wird. Eisen aus tierischer Nahrung kann vom Körper besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen Quellen. Zusammen mit Vitamin C kann Ihr Körper pflanzliches Eisen allerdings besser aufnehmen - schon ein Glas Orangensaft vor dem Essen genügt! Kaffee, Tee, Milch und Kakao, Colagetränke sowie Rotwein hemmen dagegen die Eisenaufnahme. Meiden Sie diese Getränke daher besser während des Essens.

Kalzium-, Magnesium- oder andere Mineralstoff-Präparate sollten ebenfalls nicht gemeinsam mit Eisen genommen werden, denn die Mineralstoffe behindern sich gegenseitig bei der Aufnahme in den Körper. Die Eisenaufnahme wird auch durch andere Stoffe behindert. Dazu gehören die Oxalsäure in Rhabarber und Spinat, Phytinsäure in Getreide, Reis und Soja, Alginate in Puddingpulver und Tütensuppen, Tannine in Kaffee und schwarzem Tee, Antibiotika und die Magensäure neutralisierende Medikamente (Antazida).

Spinat wird fälschlicherweise gemeinhin oft als sehr eisenhaltig angesehen. Er enthält jedoch nicht mehr Eisen als andere Gemüsesorten.

Besonders eisenreiche Lebensmittel sind beispielsweise (in Milligramm pro 100 Gramm):

- Blutwurst 17
- Schweine- bzw. Kalbsleber 15 bzw. 8
- Thymian 20
- Weizenkleie 13
- Kürbiskerne 13
- Pfefferminz 10
- Leinsamen 8

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Ihr persönlicher
auf dem
Gesundheit & Wohlbefinden

Begleiter
Weg zu

APOTHEKE AM LOHMÜHLENPARK
grün und günstig

Inhaber Apotheker Ilker Iskin
apo@apotheke-am-lohmuehlenpark.de
Steindamm 105 in 20099 Hamburg Telefon: 040 - 28 00 48 49



Hey, WhatsApp?

Ab sofort sind wir auch mit einem DSGVO-konformem WhatsApp für Sie erreichbar!

So einfach geht's:

QR-Code scannen
oder unsere Telefonnummer
040 28 00 48 49
abspeichern & los chatten!

APOTHEKE AM LOHMÜHLENPARK
Apotheke am Lohmühlenpark, Ilker Iskin
Steindamm 105, 20099 Hamburg
Tel.: 040/28 00 48 49
Mail: apo@apotheke-am-lohmuehlenpark.de
www.apotheke-am-lohmuehlenpark.de