

Eisenmangel vermeiden: Worauf Blutspendende achten sollten

Köln - Eisen spielt eine zentrale Rolle für den Sauerstofftransport und die Blutbildung im Körper. Ein gefüllter Eisenspeicher ist darüber hinaus Voraussetzung für eine Blutspende. Die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie e. V. (DGTI) ruft Spendende daher auf, frühzeitig auf eine eisenreiche Ernährung zu achten und gibt Tipps, wie sich ein Eisenmangel vor und nach der Blutspende vermeiden lässt.

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das der Körper benötigt, um Hämoglobin zu bilden. Hämoglobin ist ein Eiweiß in den roten Blutkörperchen, das den Sauerstoff in den Körper transportiert. Ein Eisenmangel kann zu einem niedrigen Hämoglobinwert (Hb-Wert) führen, der auch als Anämie bezeichnet wird. Menschen mit Eisenmangel leiden häufig unter Symptomen wie Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsstörungen und erhöhter Infektanfälligkeit. Da der menschliche Körper bei unzureichender Eisenzufuhr zunächst auf die körpereigenen Eisenreserven zurückgreift, können die Symptome erst verspätet auftreten.

„Eisen ist essenziell für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper. Ein Mangel kann nicht nur die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, sondern auch gesundheitliche Folgen haben“, erklärt Professor Dr. med. Holger Hackstein, Präsident der DGTI und Leiter der Transfusionsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen. Besonders häufig sind Frauen von einem Eisenmangel betroffen, da sie durch die Menstruation bereits einen höheren Eisenbedarf haben.

Kontrolle vor der Blutspende gibt Auskunft über Eisenwert

Bei einer Blutspende verliert der Körper etwa 250 Milligramm Eisen. Vor allem Erstspendende befürchten oft, dass ihr Eisenwert zu niedrig sein könnte und sie dies von einer Spende ausschließt. Hier gibt die standardmäßig durchgeführte Kontrolle des Hämoglobin-Wertes vor der Blutspende Auskunft: Ist der Wert zu niedrig, dürfen die Personen nicht spenden. „Durch die Kontrolle des Hämoglobin-Wertes vor der Blutspende können wir Menschen mit einem Eisenmangel rechtzeitig erkennen und sie vor möglichen Folgen schützen“, so Hackstein. „Ist der Wert zu niedrig, wird bereits vor Ort mit den Betroffenen über geeignete Maßnahmen zum Auffüllen des Eisenspeichers gesprochen. Erst, wenn diese Maßnahmen erfolgt sind, sollte ein erneuter Spendenversuch unternommen werden.“

Eisenmangel vorbeugen: Tipps für (potenziell) Spendende

Wer plant, Blut zu spenden, kann bereits im Vorfeld Maßnahmen ergreifen, um den eigenen Eisenhaushalt zu stabilisieren. Um einem Eisenmangel vorzubeugen, empfiehlt die DGTI eine eisenreiche Ernährung. Hierzu zählen Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fleisch und grünes Gemüse. In einigen Fällen kann es auch sinnvoll sein, Eisenpräparate einzunehmen, um den Eisenverlust nach der Blutspende schnell auszugleichen. „Gerade wer regelmäßig Blut spendet, sollte darauf achten, ausreichend Eisen über die Nahrung aufzunehmen oder, in Einzelfällen nach ärztlicher Rücksprache entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen“, so Hackstein.

Nach einer Blutspende ist es wichtig, dem Körper die nötige Zeit zur Erholung zu geben. Zudem

kann man seinen Körper bei der Aufnahme von Eisen unterstützen: „Vitamin-C-reiche Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte oder Paprika helfen dabei, die Aufnahme von Eisen zu verbessern. Es kann also helfen, zu einer eisenreichen Mahlzeit eine Saftschorle oder ein Zitronenwasser zu sich zu nehmen und auf Kaffee, schwarzen Tee oder Rotwein zu verzichten. Mit der richtigen Ernährung und einer Erholungspause kann der Körper den Eisenverlust nach einer Blutspende effektiv ausgleichen“, erklärt Hackstein abschließend.

Auf einen Blick: Eisen und Blutspende

- Wer Blut spenden möchte, muss über ausreichende Eisenreserven verfügen. Außerdem müssen die allgemeinen Voraussetzungen für die Blutspende (ein Gewicht von mindestens 50 Kilogramm, mindestens 56 Tage Abstand zwischen den Vollblutspenden) erfüllt sein.
- Am Tag der Blutspende wird bei potenziell Spendenden der Hämoglobinwert (Hb-Wert) überprüft – ist dieser zu niedrig, darf kein Blut gespendet werden. Betroffene sollten sich dann an den Hausarzt oder die Hausärztin wenden.
- Eisenlieferanten sind Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte oder Fleisch. Die Eisenaufnahme kann durch Vitamin-C-reiche Lebensmittel unterstützt werden.
- Nach der Blutspende ist es wichtig, dem Körper genug Zeit zur Regeneration zu geben, um die Eisenspeicher wieder aufzufüllen.