

Eisentabletten richtig einnehmen

Einnahmezeitpunkt und Wechselwirkungen beachten

Frankfurt am Main – Eisen ist ein essenzielles, also lebensnotwendiges Spurenelement für den menschlichen Körper. Wir brauchen es unter anderem für die Bildung von Enzymen und roten Blutkörperchen. Ein Mangel an Eisen kann den Körper anfälliger für Infektionen machen. Dass Eisentabletten rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind, bedeutet nicht, dass die Einnahme einfach ist. Wer unter Eisenmangel leidet, sollte einige Dinge beachten, damit der Körper das Spurenelement auch wirklich aufnimmt, erklärt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

Nicht mit dem Essen

Werden Eisentabletten zusammen mit den Mahlzeiten eingenommen, kann der Körper das Eisen nicht optimal aufnehmen. Deshalb sollten Eisentabletten entweder eine halbe bis eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Manche Patienten verspüren Übelkeit, wenn sie Eisentabletten auf nüchternen Magen einnehmen. Für sie kann es hilfreich sein, die Einnahme auf die Zeit vor dem Schlafengehen zu verschieben oder auf magensaftresistente Präparate umzusteigen.

Einnahme mit Fruchtsaft

Bestimmte Getränke wie Tee, Kaffee, Milch, Cola, Rotwein und Mineralwasser können die Eisenaufnahme beeinträchtigen. Prinzipiell sollten Medikamente mit Leitungswasser eingenommen werden. Dies gilt jedoch nicht für Eisentabletten. Hier sind Fruchtsäfte, die Vitamin C enthalten, die erste Wahl, denn Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Einige Antibiotika und bestimmte Medikamente gegen Sodbrennen und saures Aufstoßen können die Wirkung von Eisen beeinträchtigen. Personen, die Medikamente einnehmen, sollten sich in der Apotheke über mögliche Wechselwirkungen mit Nahrungsergänzungsmitteln informieren.

Eisentabletten oder Ernährungsumstellung

Schwangere, Leistungssportler und Dialysepatienten sollten bereits bei leichtem Eisenmangel ihre Nährstoffzufuhr mit Eisentabletten ergänzen. Bei anderen Betroffenen empfiehlt sich zunächst eine Anpassung der Ernährung. Fleisch enthält Eisen in einer Form, die der menschliche Körper gut verwerten kann. Es ist daher die beste Eisenquelle. Einige pflanzliche Lebensmittel haben zwar teilweise einen höheren Eisengehalt als Fleisch, aber das Eisen liegt in einer Form vor, die für den Menschen schwerer verwertbar ist. Reich an Eisen sind grünes Gemüse, Getreideprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Nur wenn ein schwerer Eisenmangel vorliegt, sollten alle Betroffenen zu Eisentabletten greifen.

Ursachen und Symptome von Eisenmangel

Eisenmangel kann durch eine unzureichende Aufnahme über die Nahrung entstehen. Kleinkinder im

Wachstum und Jugendliche sowie menstruierende, schwangere und stillende Frauen haben einen erhöhten Eisenbedarf. Die Anzeichen eines Eisenmangels reichen von Lern- und Konzentrationsstörungen über chronische Müdigkeit bis hin zu Haarausfall und dem Abbau der Mundschleimhaut mit Symptomen wie einer brennenden Zunge und Mundwinkeleinrissen.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.