



Eisenmangel Test
TESTERGEBNIS



Ihr Testergebnis

Ihr Ferritin-Wert im Kapillarblut beträgt
120 ng/ml

Teilweise wird die Ferritin-Konzentration ebenfalls in den Einheiten $\mu\text{g/l}$ angegeben. Die Umrechnung ist $1 \text{ ng/ml} = 1 \mu\text{g/l}$

Ihre Eisenversorgung ist im optimalen Bereich. Sie sollten versuchen, Ihren Ferritin-Spiegel dauerhaft in diesem Bereich zu halten.

● **< 20 ng/ml niedrige Ferritinwerte, langfristiger Eisenmangel möglich**

● **20 - 400 ng/ml ausreichende Eisenreserve**

● **ab 400 ng/ml erhöhte Ferritinwerte, langfristige Überladung der Eisenspeicher**

Ferritin-Spiegel optimieren

Um diesen Spiegel zu halten, empfiehlt es sich, auch zukünftig auf eine Ihrer Situation und Ihrem individuellen Bedarf angepasste Eisenzufuhr zu achten.

Informationen dazu finden Sie in unserem Gesundheitsartikel.



Haben Sie Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches, kostenfreies Gesundheitscoaching mit einem/r unserer Ernährungswissenschaftler/innen.

Jetzt buchen >>

Häufig gestellte Fragen

Wofür benötigt der Körper Eisen? _____ ^

Eisen ist unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport zu den Zellen des Körpers notwendig. Darüber hinaus ist es wichtig für das Immunsystem und den Energiestoffwechsel.

Weitere Informationen zur Funktion von Eisen finden Sie hier.

Wie viel Eisen benötigt der Körper? _____ ^

Die empfohlene Tageszufuhr an Eisen beträgt lt. der DGE 10 mg für Männer. Frauen haben aufgrund der Menstruation einen erhöhten Bedarf und sollten deshalb 15 mg zuführen.

Für weitere Empfehlungen für Kinder, Schwangere und Stillende lesen Sie hier.

Wann ist der Eisenbedarf erhöht? _____ ^

Grundsätzlich können Eisenmangelsituationen bei jedem Menschen in jedem Alter auftreten, wenn eine unzureichende Zufuhr, eine Resorptionsstörung oder eine Blutung vorliegt. Risikogruppen für einen Mangel sind: Frauen, Schwangere, Stillende, Senioren, Neugeborene und Kinder, Vegetarier und Veganer sowie Sportler.

Weitere Informationen zu den Risikogruppen finden Sie hier.

Ist zu viel Eisen schädlich für meinen Körper? _____ ^

Da der Körper keine Regulationsmechanismen besitzt, um überschüssiges Eisen abzubauen und auszuschwemmen, kann es zur sogenannten Eisenüberladung kommen. Diese führt zu einer Schädigung der Leber, Bauchspeicheldrüse und des Herzmuskels und ist ohne ärztliche Behandlung lebensbedrohlich. Von einer Eisenzufuhr in Selbsttherapie und ohne entsprechende Laboruntersuchung ist deshalb abzuraten.

Welche Folgen ein Überschuss an Eisen haben kann, erfahren Sie hier.

Was sind die Symptome eines Eisenmangels? _____ ^

Frühsymptome sind Haarausfall, brüchige Nägel sowie eingerissene Mundwinkel. Später kommen Symptome wie Müdigkeit, Blässe, Kopfschmerzen, Schwächegefühl und Atemnot hinzu. Hält der Eisenmangel länger an, führt er zu einer sogenannten Eisenmangelanämie. Hierbei sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und das weitere Vorgehen besprechen.

