

# Eisenmangel im Alter und die Rolle der Ernährung



Chantal Coenegracht

## Korrespondenzadresse:

Chantal Coenegracht  
Ernährungsberaterin  
Felix-Platter-Spital  
Burgfelderstrasse 101  
Postfach  
4012 Basel  
E-Mail:  
chantal.coenegracht@  
fps-basel.ch

**Menschen im höheren Alter leiden häufig unter Eisenmangel und seinen Folgen. Die Ernährungsberaterin Chantal Coenegracht vom Felix-Platter-Spital in Basel spricht über die Ursachen und die Rolle der Ernährung bei einem Eisenmangel im Alter.**

## Wie kommt es speziell im Alter zu Eisenmangel?

**Chantal Coenegracht:** Die empfohlene Zufuhr von Eisen für ältere Menschen beträgt 10 mg/Tag. Die Absorption von Eisen aus einer gemischten Kost, wie wir sie in der Schweiz kennen, beträgt 10 bis 15 Prozent, kann aber – abhängig von deren Zusammensetzung – um das Zehnfache schwanken. Je nach Zusammensetzung der Ernährung ist es deshalb möglich, dass ein Eisenmangel auch allein aufgrund der Ernährung auftritt. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass der Energiebedarf insgesamt niedriger ist und sie in der Regel weniger essen. Der Bedarf an Protein, Vitaminen und Mikronährstoffen bleibt aber gleich hoch, wodurch grundsätzlich das Risiko eines Mangels erhöht ist. Dazu verspüren Menschen im Alter oftmals weniger Lust auf Fleisch, das einer der wichtigsten Eisenlieferanten in der Ernährung und ein kräftiger Promotor der Eisenresorption ist. Weiter ist der Zahnstatus häufig schlecht, das Kauen vom Fleisch bereitet Mühe; Gebrechlichkeit macht das Einkaufen schwieriger, oder es fehlt einfach das Geld, um sich qualitativ hochwertiges Essen kaufen zu können. Hinzu kommen psychische Probleme wie eine Depression: Man mag nicht mehr essen. Auch organische Probleme können eine Rolle spielen. Zum Beispiel beeinflussen die atrophische Gastritis, welche gehäuft im Alter auftritt, oder okkulte Blutungen im Magen-Darm-Bereich, den Eisenstatus negativ.

## Sprechen Sie den Eisenmangel in der Beratung immer an?

**Chantal Coenegracht:** Eine isolierte Eisenmangelanämie ist für mich weniger ein Thema in der Beratung. Meistens fehlt es nicht nur an Eisen, sondern es fehlen auch andere Nährstoffe. Und wenn ich die Eisenmangelanämie anspreche, mache ich das nicht aufgrund der klinischen Symptomatik, welche bei älteren Menschen spezifisch ist, sondern weil ich im Felix-

Platter-Spital in der Regel die Laborwerte von Hämoglobin, Ferritin und so weiter für die Beratung vorliegen habe und darauf reagieren kann.

## Lässt sich der Eisenmangel allein aufgrund der Ernährung korrigieren?

**Chantal Coenegracht:** Eine manifeste Eisenmangelanämie kann nicht nur durch eine eisenreiche Ernährung behoben werden. Die Betroffenen erhalten dann eine orale oder eine perorale Eisensubstitution. Die Ernährung ist aber wichtig, weil sie die Therapie und die Sekundärprophylaxe einer Eisenmangelanämie durch eine ausreichende Eisenzufuhr sowie das Gewährleisten einer möglichst optimalen Resorption unterstützen kann.

## Eisenkapseln werden nicht immer gut vertragen. Was ist dann noch möglich?

**Chantal Coenegracht:** Bei der oralen Eisensubstitution treten aufgrund der Einnahme auf nüchternen Magen oftmals Beschwerden auf. In Rücksprache mit dem behandelnden Arzt schlage ich dann vor, die Dragees zum Essen einzunehmen, obwohl die Resorption so schlechter ist. Eine weitere Möglichkeit sind niedrigere Dosierungen oder Retardformen. Das kann ich als Ernährungsberaterin vorschlagen, verordnen muss es jedoch ein Arzt.

## Welche Nahrungsmittel sind reich an Eisen?

**Chantal Coenegracht:** Fleisch, Geflügel und Fisch sind gute Quellen, und der Körper kann das Hämeisen daraus gut resorbieren. Darüber hinaus erhöhen sie die Resorption von Nichthämeisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln und wirken Faktoren entgegen, welche die Eisenresorption hemmen. Wichtige pflanzliche Eisenlieferanten sind Getreide wie Brot und Zerealien, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen, Gemüse und rote Früchte. Neben dem Eisengehalt sind aber auch die Verzehrsmenge und die Häufigkeit entscheidend für die Eisenzufuhr. Die wichtigsten Quellen für Eisen in der schweizerischen Ernährung sind deshalb Getreide, Fleisch und

## Carence martiale de la personne âgée et rôle de la nutrition

### Mots clés:

conseil nutritionnel – absorption du fer – prophylaxie

Les personnes âgées souffrent souvent de carence martiale et de ses conséquences. Une conseillère en nutrition, Chantal Coenegracht, hôpital Felix-Platter, Bâle, explique les causes de la carence martiale chez la personne âgée et le rôle de la nutrition.

Fleischprodukte, Gemüse und nicht alkoholische Getränke wie Kakao.

***Welche Nahrungsmittel erhöhen oder erniedrigen die Eisenresorption?***

**Chantal Coenegracht:** Es sind viele eisenresorptionsfördernde und -hemmende Faktoren in der Literatur beschrieben worden. So ist aus Einzelmahlzeitstudien bekannt, dass Kalzium, Phytate in Vollkornprodukten und Polyphenole in Kaffee, Grün- und Schwarztee sowie Gemüse eine Hemmung der Eisenresorption bewirken. Die Auswirkung der gleichzeitigen Anwesenheit von fördernden und hemmenden Faktoren in der Ernährung auf die Eisenresorption ist aber nicht eindeutig.

Die Diskussion darüber ist daher sehr schwierig und kontrovers. Das Einzige, was mit Sicherheit empfohlen werden kann, ist der gleichzeitige Verzehr von Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Vitamin C und der Verzicht auf Kaffee, Schwarz- und Grüntee zu den Mahlzeiten.

Diese Getränke sollen gut eine Stunde vor oder nach dem Essen getrunken werden.

***Wie sieht es mit einem Glas Wein zum Essen aus?***

**Chantal Coenegracht:** Die Literatur ist diesbezüglich nicht eindeutig. Es wird sowohl eine absorptionshemmende als auch eine absorptionsfördernde Wirkung beschrieben, weswegen ich keine Empfehlung abgeben würde.

***Wie beraten Sie Vegetarier im Alter?***

**Chantal Coenegracht:** Es gibt in der aktuellen Generation der Älteren noch relativ wenige Vegetarier. Wer sich lebenslang vegetarisch ernährt hat, weiss zudem auch, wie er zum nötigen Eisen kommt.

Trotzdem ist es sinnvoll, in der Beratung auf die hemmenden und die fördernden Faktoren hinzuweisen.

***Sehr geehrte Frau Coenegracht, wir bedanken uns für das Gespräch!***

Das Interview führte Annegret Czernotta.