



Zwischen Mangel EISEN Überladung

Obwohl der Körper täglich nur rund 1–3 mg Eisen benötigt, wird eine Zufuhr von 10–15 mg Eisen pro Tag empfohlen. Der Grund: Nur rund 10 % des Eisens können tatsächlich resorbiert werden.

FOTO: iStock/nikimeel

DOR.
IN BALANCE BLEIBEN
DAS ORIGINAL



„Die natürliche Alternative bei Eisenmangel!“

✓ CURRYBLATT-EISEN
✓ EISENBISGLYCINAT



Was zeichnet unser Produkt aus:
Die Kombination aus Curryblatteisen und organischem Eisenbisglycinat ist sehr gut verträglich. Die Eisenverwertung im Körper wird durch Aminosäuren und Vitamine optimal unterstützt.

Verzehrempfehlung:
1 x täglich 1 Kapsel nüchtern mit einem Glas Wasser einnehmen.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis, 1 Kapsel

Acerola-Fruختextrakt	200 mg	Kupfer	0,2 mg
davon Vitamin C	100 mg	Buchweizenkeimpulver Vit. B	65 mg
Vitamin B6	5 mg	L-Cystin	30 mg
Folsäure	420 µg	L-Glutamin	30 mg
Vitamin B12	10 µg	L-Glycin	30 mg
Eisen	20 mg		
aus Curryblattextrakt	6 mg		
aus Eisenbisglycinat	14 mg		

! Vor allem VegetarierInnen weisen des Öfteren starken Eisenmangel auf. FERRODOR® bietet eine pflanzliche Eisenversorgung für bewusste VeganerInnen und VegetarierInnen!

Zutaten: Acerola Fruchtextrakt, Curry Blattextrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (vegane Kapselhülle), Eisenbisglycinat, Buchweizenkeimpulver, L-Cystin, L-Glutamin, L-Glycin, Pyridoxinhydrochlorid, Kupferbisglycinat, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin

Inhalt: 60 Kapseln PZN: 5063531



Bestellungen und Informationen:
office@nordpharma.at www.nordpharma.at



Eisenmangel zählt zu den häufigsten Mangelerkrankungen weltweit und betrifft in erster Linie Frauen. Neben einer Umstellung der Ernährung kann dem Eisenmangel durch orale Ergänzungen oder intravenöse Therapien effektiv begegnet werden. Dass eine Überladung jedoch genauso wenig anzustreben ist, wie ein Mangel, darf dennoch nicht vergessen werden. Schließlich gilt ein hoher Wert an freiem Eisen im Körper als Risikofaktor für oxidativen Stress.

TEXT: MAG. LARISSA GRÜNWARD



Als essenzielles Spurenelement muss Eisen regelmäßig über eine abwechslungsreiche Nahrung zugeführt werden. Die

Funktion von Eisen im Körper ist mannigfaltig. Am bekanntesten ist das Eisen als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und des Muskelfarbstoffes Myoglobin. Dabei ist Eisen als Teil des Häm-Moleküls für die Bindung des Sauerstoffs verantwortlich. Hämoglobin ist wiederum der wichtigste Bestandteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Diese transportieren Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen. Neben dieser Funktion ist Eisen essenzieller Bestandteil sog. Eisen-Schwefel-Cluster in Enzymkomplexen der mitochondrialen Atmungskette (Energiesynthese) und beeinflusst auf diese Weise unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Ferritin als Parameter für gespeichertes Eisen

Die Eisenspeicher im Körper wiegen rund 3–5 g. Der Großteil, rund 80%, wird für die Synthese von Hämoglobin und Myoglobin sowie für die Synthese eisenabhängiger Enzyme genutzt (Funktionseisen).

Die restlichen 20% werden im Körper gespeichert. Die Speicherproteine Hämosiderin und Ferritin binden Eisen und lagern dieses vorrangig in Leber, Knochenmark, Milz und Darmschleimhaut. Der Ferritinwert ist daher ein wertvoller Parameter für das Speichereisen. Niedrige Ferritinwerte können auf Eisenmangel oder Resorptionsstörungen hinweisen, hohe Werte sind hingegen Indizien für eine zu hohe Eisenzufuhr, Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) oder eine Leberentzündung.

Bei Eisenmangel Kupfer nicht vergessen

Bei Bedarf kann Eisen rasch aus den Speichern freigesetzt und zur Hämoglobinsynthese herangezogen werden. Entscheidend für diesen Prozess ist das Spurenelement Kupfer, das an Coeruloplasmin gebunden für die Verwertung von Eisen zuständig ist und die Reaktion von zweiwertigem zu dreiwertigem Eisen katalysiert. So begründet sich die Empfehlung bei Verdacht auf Eisenmangel, auch adäquat Kupfer zu supplementieren.

Empfohlene Dosierung:
0,5–1 mg Kupfer/Tag



Vor der Einnahme hochdosierter Eisen-Supplemente ist ein Blutbild anzuraten.

TIPPS EINNAHME VON EISENPRÄPARATEN

- Die beste Bioverfügbarkeit zeigt die Einnahme eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen.
- Zu Beginn einer Mahlzeit eingenommen ist das Eisensupplement oft verträglicher.
- Niedrig dosierte Eisengaben sind besser verträglich als Hochdosispräparate.
- Orangensaft (oder ein anderes Vitamin-C-haltiges Getränk) kann die Resorption von Eisen steigern.

Transferrin transportiert Eisen als Schutz vor oxidativem Stress

Das Eisen wird im Körper stets an Proteine wie Transferrin gebunden transportiert, da das freie Eisenion toxisch ist. Transferrin versorgt auf diese Weise die Gewebe, wobei das Knochenmark als Ort der Hämoglobinbildung absolute Priorität genießt. Schließlich werden im Knochenmark pro Sekunde unvorstellbare zwei Millionen rote Blutkörperchen gebildet, die wiederum auf ausreichend Hämoglobin angewiesen sind. So ist es leicht zu erklären, dass Bildung und Entwicklung der Erythrozyten für den überwiegenden Eisenumsatz verantwortlich sind.

Gut zu wissen: Die Höhe des Serum-Transferrins korreliert invers (!) mit dem Eisenpool. So ist bei einem Eisenmangel der Transferrinwert in der Regel erhöht. →