



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## *Eisenmangel in der Schwangerschaft ist sehr verbreitet*

### Eisenräuber Schwangerschaft



#### **Eisenmangel in der Schwangerschaft ist sehr verbreitet.**

Besonders werdende Mütter, die sehr schlank sind oder sich vegetarisch ernähren, gehören zur Risiko-Gruppe.

Viele Frauen haben durch ihre Regelblutung schon von sich aus zu geringe Blutwerte und reduzierte Eisenspeicher. In der Schwangerschaft verstärkt sich das Problem, weil 30 bis 40% mehr Blut gebildet werden muss, damit die wachsende Gebärmutter ausreichend durchblutet wird und sich das Kind richtig entwickeln kann. Der Bedarf des Körpers an

dem Spurenelement steigt dann mindestens auf das Doppelte an. Deshalb muss die aufgenommene Nahrung mindestens 30 mg Eisen enthalten, da nur ungefähr 10% der mit der Nahrung aufgenommenen Eisenmenge tatsächlich verwertet werden kann. Kommt es zu einer andauernden Eisenunterversorgung, leeren sich die Speicher und eine Blutarmut (Anämie) kann entstehen. Sie kann aufgrund von unzureichender Sauerstoffversorgung schnell zu einer Gefahr für Mutter und Kind werden. Aus diesem Grund sollte jede Frau mit Kinderwunsch ihre Eisenwerte vom Arzt überprüfen und bei einem drohenden Eisenmangel die Speicher vor der Schwangerschaft schnell auffüllen lassen. Auf diese Weise kann man erheblich

das Risiko für Mutter und Kind verringern.

### Was passiert bei einem Eisenmangel in der Schwangerschaft?



#### **Ein Eisenmangel kann schwerwiegende Folgen für Mutter und Kind haben.**

Neben den „üblichen“ Symptomen eines Eisenmangels wie Müdigkeit, Erschöpfung, Blässe, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, brüchige Haare und Nägel, eingerissene Mundwinkel usw. kann es sein, dass der Mutterkuchen (Plazenta) sich nicht richtig entwickelt und zu klein ist. Ein Mangel an Eisen ist aber auch deshalb gefährlich, weil

die Blutarmut zu einer schlechten Sauerstoffversorgung des Babys führen kann. Die Folgen für das Kind können Fehlentwicklungen oder Komplikationen bei der Geburt wie Fehlgeburten oder Frühgeburten sein. Inzwischen gibt es auch wissenschaftliche Hinweise, dass sich ein Eisenmangel nachteilig auf die Gehirnentwicklung des Babys auswirken kann. Zu den mütterlichen Risiken gehören verminderte Blutreserven bei der Geburt und damit ein erhöhtes Risiko von Bluttransfusionen bei größerem Blutverlust, eine starke Belastung des Herzens oder verlängerte Krankenhausaufenthalte.

## Nach der Geburt

**Die Geburt ist ein Prozess, der Mutter und Kind gleichermaßen alles abverlangt.**

Frauen, die dies mit einem Eisenmangel oder sogar mit einer Anämie durchmachen, tragen ein hohes gesundheitliches Risiko und rauben sich die Kraft, die sie ab sofort für das Baby benötigen. Denn der hohe Blutverlust während

der Geburt verschlimmert die Symptome des Eisenmangels wie Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit bis hin zur totalen Erschöpfung. Übrigens kann auch die Wochenbett-Depression die Folge eines Eisenmangels sein.

Auch in der Stillzeit braucht die Mutter eisenreiche Kost. Denn das Baby einer voll stillenden Mutter bekommt das Eisen, das es zur Blutbildung und zur Sauerstoffversorgung braucht, nur über die Muttermilch. Leidet die Mutter unter Blutarmut, wird auch weniger Milch produziert. Um das zu verhindern, sollen stillende Mütter pro Tag ungefähr 20 mg Eisen zu sich nehmen.

## Die Diagnose eines Eisenmangels in der Schwangerschaft und nach der Geburt



Normalerweise bestimmt der Frauenarzt in der Schwangerschaft die Eisenversorgung über die

Blutmenge (Hb-Wert). Hier sollte jedoch eine umfassendere Eisen-diagnostik durchgeführt werden.

**Bitten Sie Ihren Arzt auf jeden Fall auch die Eisenspeicher zu untersuchen, indem er den Serum-Ferritin-Wert mitbestimmt.**

Denn nur so kann er feststellen, ob die Eisenspeicher bereits angebrochen sind und während der Schwangerschaft eventuell ein Eisenmangel oder gar eine Blutarmut droht. Vor allem nach der Geburt ist bei Entzündungen Vorsicht geboten. Weil bei Entzündungen im Körper die Eisenspeicher zuge-sperrt werden, ist es dann ganz besonders wichtig, neben der Blutmenge und dem Serum-Ferritin-Wert auch das C-reaktive Protein (CRP) zu bestimmen.

nach:

[www.eisen-netzwerk.de](http://www.eisen-netzwerk.de)