

Hämoglobin

Hb-Wert im Blut

Vor jeder Spende wird zur Feststellung der Spendefähigkeit der Hämoglobinwert oder auch Hb-Wert des Spenders gemessen. Eisen im Blut? Ja, Eisen ist Teil des menschlichen Blutes, findet sich im Hämoglobin und wird an vielen Stellen im Stoffwechsel benötigt, an denen Sauerstoff oder Elektronen übertragen werden. Hämoglobin ist für die rote Farbe des Blutes verantwortlich und befindet sich in den roten Blutkörperchen. Der normale Eisenverlust über Haut, Niere und Darm liegt für Männer bei ca. 1 mg pro Tag, für Frauen bei 1,5 mg pro Tag. Häufige Eisenmangelercheinungen können u.a. sein: Ermüdung, Atemnot unter Belastung oder Probleme bei der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

Verluste ausgleichen

Um die täglichen Verluste auszugleichen, muss eine größere Menge Eisen zugeführt werden, als an Verlusten auftritt. Grund hierfür ist, dass nur etwa 10 bis 15% des Nahrungseisens aufgenommen werden und so dem Körper zur Verfügung stehen. Eisen aus Fleischprodukten wird mit mehr als 20% überdurchschnittlich gut, Eisen aus pflanzlichen Quellen wird mit ca. 5% wesentlich schlechter aufgenommen. Für Spender, die häufig spenden, ist es sinnvoll, den Verlust durch ein Eisenpräparat zu ersetzen.

Nähere Infos von A bis Z auf: www.haema.de





Vitamin C, Fleisch, Fisch und Geflügel beeinflussen die Eisenaufnahme günstig. Besonders in rotem Fleisch, Leber- und Blutwurst, Muscheln, Petersilie, Gewürzen und Nüssen ist viel Eisen enthalten.

Einnahme von Eisenpräparaten

Die Tablette oder Kapsel sollte mit Wasser oder Saft auf nüchternen Magen eingenommen werden, d. h. eine Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen. Sollten Magenbeschwerden auftreten, so nehmen Sie das Eisenpräparat mit der Mahlzeit ein. Dies führt zu besserer Verträglichkeit, vermindert jedoch die Eisenaufnahme. Die Zeit bis zum Wirkungsnachweis kann länger dauern und Sie müssen eine höhere Menge an Präparaten einnehmen. Als Nebenwirkung kann es zu Verstopfung kommen. Da ein großer Teil des Eisens ungenutzt wieder ausgeschieden wird, verfärbt sich der Stuhlgang schwarz.

Sie benötigen ein Eisenpräparat, denn Ihr Hämoglobinwert (Hb) beträgt:

Datum: **Hb-Wert:** **mmol/L**

Ihr Präparat:

Einnahmeempfehlung:

.....
Nach einer Erythrozytenspende (SDR) benötigt man die doppelte Menge an Eisenpräparaten.

Für weitere Fragen stehen Ihnen gern die Haema Spendeärzte zu Verfügung.