

## Was hilft bei Blutarmut (Anämie)

### Bei Anämie ist die Fähigkeit des Blutes beeinträchtigt, die Gewebe mit genügend Sauerstoff zu versorgen

Sauerstoff wird mit Hilfe der roten Blutkörperchen durch die Blutbahn befördert. Unser Blut enthält Millionen von roten Blutkörperchen, aber sie sind kurzlebig (ihre Lebenserwartung liegt bei etwa 120 Tagen) und absterbende Zellen müssen laufend durch neue ersetzt werden. Die fortwährende, tägliche Produktion neuer roter Blutkörperchen erfordert eine regelmäßige Mikronährstoff- und Proteinzufuhr. Wenn die Produktion neuer roter Blutkörperchen ins Stocken gerät, sinkt die Aufnahmefähigkeit des Blutes für Sauerstoff, was wiederum zu verschiedenen Symptomen führt. Müdigkeit, Antriebsschwäche, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schmerzen im Mund, Blässe, Atemlosigkeit, und Herzklopfen bei leichten Anstrengungen (z.B. beim Treppensteigen) gehören dazu.

Frauen sind stärker anämiegefährdet als Männer, weil sie jeden Monat mit ihrem Menstruationsblut zusätzliche rote Blutkörperchen verlieren. Kinder und Jugendliche haben einen stark erhöhten Sauerstoffbedarf, weil sie noch im Wachstum sind, und bei Schwangeren verhält es sich ähnlich, weshalb diese Gruppen wie auch Leistungssportler einem größeren Anämierisiko ausgesetzt sind.

### Ernährungsempfehlungen bei Blutarmut (Anämie)

Die drei häufigsten ernährungsbedingten Ursachen für Anämie sind Eisen-, Folsäure- und Vitamin-B-12-Mangel. Eisenmangel ist bei Frauen während der Menstruation sehr weit verbreitet: in Westeuropa verfügen etwa ein Viertel der Frauen über ungenügende Eisenreserven, und bei etwa zehn Prozent von ihnen führt der Eisenmangel zu einer Anämie. Vitamin A wird bei der Beförderung des Eisens von den Eisendepots zu den roten Blutkörperchen benötigt, und deshalb kann Vitamin-A-Mangel eine Eisenmangel-Anämie verschlimmern.

Weil unsere moderne Ernährung mit ihren industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und tierischen Fetten arm an Folsäure ist, können viele Menschen nicht genügend Folsäure über ihre Nahrung aufnehmen. Anämie, die von einem Folsäuremangel herrührt, ist bei Schwangeren und Jugendlichen besonders verbreitet.

Anämie, die auf einen Vitamin-B12-Mangel zurückzuführen ist, ist vor allem bei älteren Menschen häufig anzutreffen, weil die Fähigkeit, Vitamin B 12 aus der Nahrung aufzunehmen wegen der fehlenden Intrinsic-Faktor mit dem Alter nachlässt. Auch strenge Vegetarier, die gänzlich auf tierische Produkte verzichten, laufen Gefahr, eine Anämie zu entwickeln, weil Vitamin B12 nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) vorkommt. Verschiedene andere Nährstoffe, z.B. Vitamin C, Vitamin B6 und Kupfer, sind für die Bildung roter Blutkörperchen unerlässlich, und eine Unterversorgung mit dem entsprechenden Nährstoff führt zu einer Anämie.

### Nährstoffempfehlungen bei Blutarmut (Anämie)

*Vitamin B-Komplex:* Vitamin B12 und/ oder Folsäure Unterversorgung beeinträchtigt die normale Bildung von roten Blutkörperchen und kann so Anämie verursachen.

*Vitamin C* vergrößert die Aufnahmefähigkeit des Körpers für Eisen und wird für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt.

*Eisen*: Weltweit sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung von Eisenmangel betroffen. Besonders bei Frauen vor der Menopause, Schwangeren, Stillenden, Säuglingen sowie weiblichen Jugendlichen ist Eisenmangel häufig anzutreffen. Hauptsächlich ist eine Verminderung der Erythrozyten (Anämie) des Blutes. Dies führt zu einer verminderten Sauerstoff-Transportfähigkeit des Blutes und beeinträchtigt den sauerstoffabhängigen Stoffwechsel. Mangelerscheinungen können als Erschöpfung, Kopfschmerzen und allgemeine Mattigkeit auftreten.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>