

## Liebe Blutspenderin, lieber Blutspender,

das 2-wertige Eisen ist das zentrale Ion unseres roten Blutfarbstoffes Hämoglobin (Hb). Ist zu wenig Eisen in unserem Körper, können nicht genügend Hämoglobinmoleküle gebildet werden. Der Gehalt an rotem Blutfarbstoff sinkt. Vor jeder Blutspende wird deshalb das Hämoglobin geprüft. Dies geschieht entweder mit dem Stich in die Fingerbeere oder ins Ohrläppchen bzw. bei der Plasmaspende aus einem Röhrchen Blut, welches wir vor der Spende entnehmen.

Ein zu niedriger Blutfarbstoffwert ist ein häufiger Grund für Rückstellungen von der Blutspende.

Liegt der Hämoglobin-Gehalt bei Frauen unter 12,5 g/dl und bei Männern unter 13,5 g/dl dürfen Sie kein Blut spenden.

Die Rückstellung dient Ihrem eigenen Schutz, denn durch Ihre Blutspende würde der Hb-Wert weiter absinken. Außerdem verlieren Sie bei jeder Vollblutspende mit den roten Blutkörperchen auch Eisen. Eine eisenreiche Ernährung kann Ihnen helfen, Ihren Hb-Wert dauerhaft stabil zu halten und die Verluste vor allem durch die Blutspende bzw. durch Schwangerschaft und Regelblutung bei Frauen auszugleichen. Erheblicher Eisenmangel kann zu einer Anämie (Blutarmut) mit Blässe, Kopfschmerzen sowie Konzentrationschwäche führen.

Wenn Sie wegen einem zu niedrigen Hb-Wert von der Blutspende vorläufig zurückgestellt werden, bedeutet das nicht, dass Sie nicht gesund sind! Der Grenzwert für die Zulassung zur Blutspende liegt zu Ihrer Sicherheit höher als der Wert, der medizinisch als bedenklich gilt. Sollte ein solcher erniedrigter Wert bei Ihnen festgestellt werden, informiert Sie unser Arzt und berät Sie über die weitere Vorgehensweise.

Auch wenn Sie heute nicht Blut spenden konnten, danken wir Ihnen herzlich für Ihre Bereitschaft. Sicher können Sie das nächste Mal spenden.

Ihr DRK-Blutspendedienst

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost  
Berlin | Brandenburg | Hamburg  
Sachsen | Schleswig-Holstein



## Wir laden Sie herzlich ein!

Wir sind ständig mit unseren **mobilen Blutspende-Teams** unterwegs, auch ganz in Ihrer Nähe. Bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen in der Presse oder fragen Sie unsere Mitarbeiterinnen am **Servicetelefon** (Montag bis Mittwoch 7:30 bis 16:00 Uhr, Donnerstag 7:30 bis 15:30 Uhr, Freitag 7:30 bis 15:00 Uhr):



**0800 / 11 949 11**

gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz

**[www.blutspende.de](http://www.blutspende.de)**

## DRK-Blutspendedienst Nord-Ost

gemeinnützige GmbH

Institut Lütjensee

Hamburger Straße 24

22952 Lütjensee

Telefon: 04154 8073-0

Telefax: 04154 8073-2819

Institut Schleswig

Rote-Kreuz-Weg 5

24837 Schleswig

Telefon: 04621 9674-0

Telefax: 04621 9674-74

## Wenn Sie noch Fragen haben

Nicht alles lässt sich in diesen wenigen Zeilen erläutern, denn die Materie ist doch zum Teil sehr kompliziert. Wenn Sie weitergehende Fragen haben, die wir Ihnen in diesem Faltblatt nicht beantworten konnten, dann stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des medizinischen Dienstes und der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit im DRK-Blutspendedienst gerne Rede und Antwort. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir antworten Ihnen in jedem Fall persönlich.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen am Telefon grundsätzlich keine Auskünfte über Untersuchungsergebnisse geben können.

DRK-Blutspendedienst



Warum Eisen  
so wichtig für  
Blutspender ist.

## Was tun bei Eisenmangel?

### Ernährungstipps für Ihre Gesundheit

Ausgabe Nord

# Eisen – ein wichtiges Spurenelement

Das Element Eisen ist Bestandteil des roten Farbstoffs Hämoglobin und für den Sauerstofftransport im Blut notwendig.

## Wussten Sie, dass

- die tatsächlich mit der Nahrung aufgenommene Menge an Eisen über dem täglichen Bedarf liegen sollte, da nur etwa 10 bis 15% des zugeführten Eisens für den Körper verfügbar sind?
- Eisen aus Fleisch und Fleischprodukten besonders gut aufgenommen wird?
- Kaffee, schwarzer Tee, Milch und Milchprodukte die Eisenaufnahme vermindern?
- Vitamin C-reiche Lebensmittel in einer Mahlzeit die Eisenaufnahme ganz erheblich verbessern?
- Grüne Gemüsesorten mehr Eisen enthalten als andere?
- Spinat etwas eisenreicher ist als anderes grünes Gemüse?
- Vegetarier auch bei fleischloser Ernährung ausreichend Eisen aufnehmen, wenn sie diese Empfehlungen einhalten?

**Kombination:** Je nachdem wie Sie Lebensmittel miteinander kombinieren, steigern oder mindern Sie die Eisenaufnahme erheblich.

## Praktische Tipps:

- Trinken Sie zu – eisenreichen – Mahlzeiten keine Milch.
- Reduzieren Sie den Genuss von Kaffee und schwarzem Tee in Verbindung mit eisenreichen Mahlzeiten.
- Trinken Sie häufiger mal Vitamin C-reiche Säfte, z. B. Orangensaft.
- Essen Sie als Nachtisch regelmäßig Obst statt Joghurt, Pudding oder Quark.
- Kombinieren Sie Vollkornprodukte mit Vitamin C-reichem Obst und Gemüse.
- Mineralwasser mit der Aufschrift „Enteisen“ entzieht dem Körper kein Eisen. Es wird aus dem Wasser entfernt, damit es sich nicht am Boden als brauner Belag absetzt.

## Eisenreiche Lebensmittel

*Der tägliche Eisenbedarf beträgt 1,5 bis 2 mg bei der Frau und 1 mg beim Mann.*

Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
--------------	-----------------

### Fleisch, Fleischprodukte

Leber (Schwein)	14,7
Kalbsleberwurst	7,3
Rindfleisch	2,3
Reh (Rücken)	2,1
Hackfleisch (halb u. halb)	1,9
Schweinefleisch	1,7
Lammfleisch	1,6
Brathähnchen	0,5

### Getreide, Getreideprodukte

Hirse	9,0
Weizenkeime	8,0
Haferflocken	4,6
Roggenvollkornmehl	4,0
Weizenvollkornmehl	4,0
Reis (Vollkorn)	2,6
Cornflakes	2,0
Roggenvollkornbrot	3,3
Roggemischbrot	2,4

Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
--------------	-----------------

### Gemüse

Spinat	2,9
Fenchelknolle	2,5
Mangold	2,0
Feldsalat	1,9
Schwarzwurzel	1,8
Grünkohl	1,0
Rosenkohl	0,8
Paprika	0,6
Möhre	0,6
Kohlrabi	0,6
Tomate	0,5

### Nüsse, Ölsaaten

Sesam, Samen	10,0
Pistazien	7,3
Sonnenblumenkerne	6,3
Mandeln	4,1
Haselnüsse	3,8
Erdnüsse	2,3



## Vitamin C-reiche Lebensmittel

Lebensmittel	Vitamin C (mg/100g)	Vitamin C (mg/100g)
--------------	---------------------	---------------------

### Gemüse

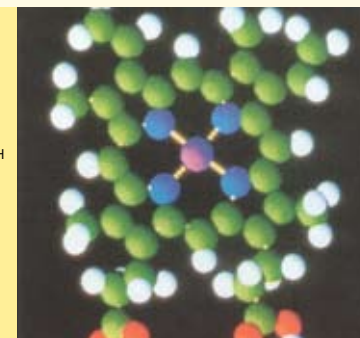
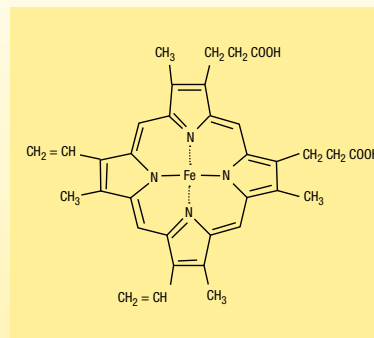
Paprika	106
Petersilie	99
Fenchel	86
Rosenkohl (roh)	87
Rosenkohl (gekocht)	85
Broccoli	70
Grünkohl	54
Blumenkohl	45
Spinat	44
Kohlrabi	42
Weißkohl	35
Feldsalat	34
Löwenzahnblätter	30
Tomate	23
Sauerkraut	20
Kartoffel	17
Spargel	16
Zucchini	15
Porree	15

### Frischobst

Johannisbeere, schwarz	175
Erdbeeren	62
Kiwi	60
Johannisbeere, rot	35
Orange	35
Zitrone	35
Mango	25
Brombeere	17
Kirsche, sauer	11
Apfel	ca. 10
Pflaume	5

### Säfte

Sanddornbeerensaft	266
Zitronensaft	53
Orangensaft	44
Grapefruitsaft	43
Traubensaft	2
Apfelsaft	1



Die knäuelartige Struktur des Hämoglobinmoleküls mit der Hämgruppe als chemische Formel und als Computergrafik. In der Hämgruppe befindet sich ein zweiwertiges Eisenion ( $Fe^{++}$ ), das den Sauerstoff lose binden kann.