

## 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



DRK-Blutspendedienst



## Hier können Sie Blut spenden:

**Institut für Transfusionsmedizin Chemnitz**  
Zeisigwaldstraße 103  
09130 Chemnitz  
Telefon: 0371 43220-85

**Institut für Transfusionsmedizin Cottbus**  
Thiemstraße 105  
03050 Cottbus  
Telefon: 0355 4995-149

**Institut für Transfusionsmedizin Dresden**  
Blasewitzer Straße 68/70  
01307 Dresden  
Telefon: 0351 44508-540

**Blutspendezentrum Görlitz**  
Zeppelinstraße 43  
02828 Görlitz  
Telefon: 03581 3211-50

**Blutspendezentrum Leipzig**  
Campushaus  
Karl-Liebknecht-Straße 143  
04277 Leipzig  
Telefon: 0341 30391442

**Institut für Transfusionsmedizin Plauen**  
Röntgenstraße 2a  
08529 Plauen  
Telefon: 03741 407-0

**Institut für Transfusionsmedizin Potsdam**  
Charlottenstraße 72  
Haus I, Eingang Hebbelstraße 1  
14467 Potsdam  
Telefon: 0331 2846-0



## Hunderte mobile Außentermine:

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 freundlichen Mitarbeiterinnen am **Servicetelefon** (Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8 bis 14 Uhr):



**0800 / 11 949 11**  
gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz

**www.blutspende.de**

Warum Eisen so wichtig für Blutspender ist.



FOTO: PETER ANKUS - FOTOLIA.COM

# Was tun bei Eisenmangel?

## Ernährungstipps für Ihre Gesundheit

Ausgabe Ost

# 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
Roggenmischbrot	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

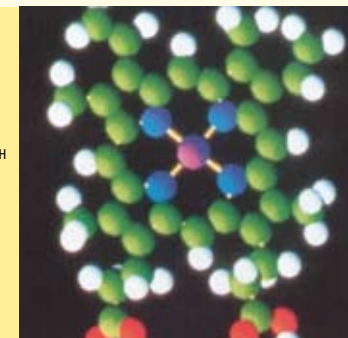
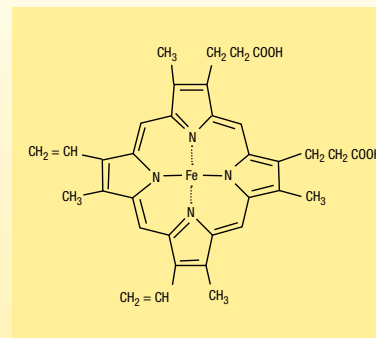
Paprika	106
Petersilie	99
Fenchel	86
Rosenkohl (roh)	87
Rosenkohl (gekocht)	85
Broccoli	70
Grünkohl	54
Blumenkohl	45
Spinat	44
Kohlrabi	42
Weißkohl	35
Feldsalat	34
Löwenzahnblätter	30
Tomate	23
Sauerkraut	20
Kartoffel	17
Spargel	16
Zucchini	15
Porree	15

### 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.