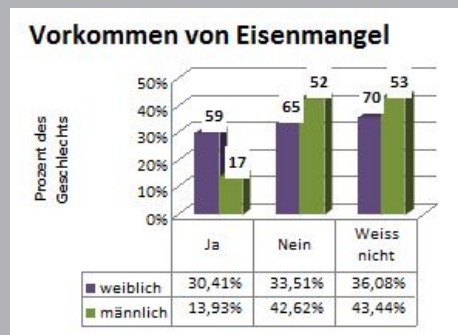


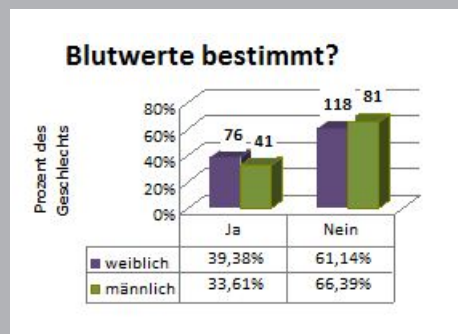
Eisenmangel

Vorkommen und Bedeutung bei jungen Personen in der Ostschweiz (Sarganserland/Werdenberg)

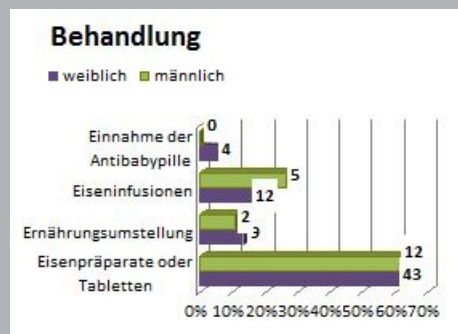
Grafik 1



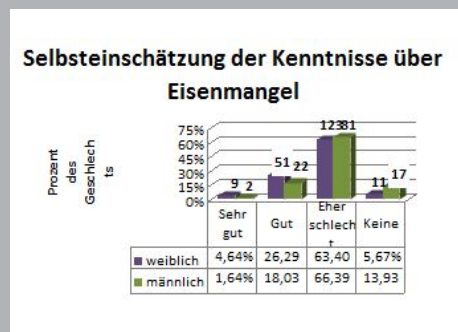
Grafik 2



Grafik 3



Grafik 4



Urs Keller¹ | Benjamin Bernet²

Fragestellung und Ziel der Arbeit

Müdigkeit, Leistungseinschränkungen und viele Symptome aus dem Formenkreis der körperl. und psych. Erschöpfung werden ursächlich auf Eisenmangel zurückgeführt. Besonders betroffen und auch dafür sensibilisiert sind Lernende einer Kantonsschule oder Mitglieder von Sportvereinen, welche alle grundsätzlich eine hohe Leistungsbereitschaft aufweisen müssen. Ziel dieser Arbeit war herauszufinden, was junge Personen aus diesem Umfeld überhaupt über den Eisenmangel wissen, wie häufig dieser auftritt und wie er behandelt wird.

Methode

Es wurde ein Fragebogen entworfen, der an total 420 Personen aus 12 Klassen der Kantonsschule Sargans und 7 Sportvereinen der gleichen Region abgegeben wurde. 368 beantwortete Bogen (= 88%) wurden im Herbst 2009 innert 3 Monaten retourniert. Von diesen 368 Bogen konnten 316 (= 86%) ausgewertet werden, 7 waren unvollständig und 45 entsprachen nicht den Vergleichskriterien Alter (14-25 Jahre) oder Wohnort (Sarganserland/Werdenberg).

Resultate

Es konnten die Antworten von 192 weiblichen und 122 männlichen Personen ausgewertet werden, was etwa der prozentualen Verteilung der Kantonsschüler entspricht. 311 Personen gaben an den Begriff Eisenmangel zu kennen. 60 Frauen (31%) und 24 Männer (20%) gaben an, sehr gute oder gute Kenntnisse über Eisenmangel zu haben und 59 Frauen (30%) sowie 17 Männer (14%) litten selbst unter Eisenmangel. Interessant ist die Angabe, dass 65 Frauen (34%) und 52 Männer (43%) aktiv angeben konnten nicht unter Eisenmangel zu leiden. Behandelt wurden 43 Frauen (73%) und 12 Männer (71%) mit oralen Eisenpräparaten sowie 12 Frauen (20%) und 5 Männer (30%) mit Eiseninfusionen, zudem gaben nur 9 Frauen (15%) und 2 Männer (12%) an, die Ernährungsgewohnheiten umgestellt zu haben. Zusätzlich erhielten 4 Frauen (7%) einen Ovulationshemmer und je 4 Personen zusätzlich Vit B12-Injektionen

Diskussion

Auch im südlichen Teil des Kantons St. Gallen ist bei leistungsbereiten jungen Menschen der Eisenmangel ein Thema. Dass 30% der Frauen und 14% der Männer aktiv angeben konnten unter Eisenmangel zu leiden und 34% der Frauen und 43% der Männer angeben konnten nicht unter Eisenmangel zu leiden weist darauf hin, dass diesem Wert sowohl von den jungen Menschen als auch ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten einen grossen Stellenwert zugeschrieben wird. Dass 20% der Frauen und 30% der Männer mit den viel teureren Eiseninfusionen behandelt werden ist volkswirtschaftlich von Bedeutung und muss weiter analysiert werden.

Von Bedeutung ist auch, dass anscheinend der natürlichen peroralen Eisenzufuhr keine grosse Bedeutung mehr zugemessen wird und dass nur wenige (15% Frauen, 12%) der Betroffenen ihre Ernährungsgewohnheiten umgestellt haben.

¹ Dr. med., FA Allgemeinmedizin FMH, Wangs, GF PizolCare | ²Maturand Kantonsschule Sargans 10 (Maturaarbeit 2010)