



Blutarmut (Anämie)

Krankheitsbild

Definition

Die Blutarmut (Anämie) ist eine Abnahme der Hämoglobin-Konzentration im Blut unter 13 mg/dl beim Mann bzw. unter 12 mg/dL bei der Frau (Grenzwerte für nicht schwangere Erwachsene). Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes, der u.a. für den Sauerstofftransport sowie für die Aufrechterhaltung eines konstanten Blut-pH-Wertes verantwortlich ist. Je nach Ursache gibt es verschiedene Anämieformen, z.B. Blutungsanämie, Störungen der Hämoglobin-Synthese, megaloblastäre Anämie, Anämie bei chronischer Erkrankung/Entzündung sowie hämolytische Anämie.

Symptome

- Blässe von Haut und Schleimhäuten
- Zunahme der Herzfrequenz (Herzklopfen), Schwindel, Ohrensausen, „Schwarzwerden vor Augen“
- rasche körperliche Ermüdung, Kälteüberempfindlichkeit, Brüchigkeit von Haaren und Nägeln

Die Symptomintensität hängt vom Schweregrad und der Entwicklungsgeschwindigkeit der Anämie ab.

Ursachen

- Blutverluste (→ Blutungsanämie): z.B. starke Regelblutungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Verletzungen/Operationen
- Eisenmangel/gestörte Aufnahme (→ Störung der Hämoglobinsynthese): zu geringe Eisenzufuhr (z.B. bei [Vegetarismus](#), [Kleinkindern](#)), Resorptionsstörungen (z.B. bei Zöliakie oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen), erhöhter Bedarf in Wachstum, Schwangerschaft oder Stillzeit
- Vitamin B₁₂- oder Folsäuremangel (→ megaloblastär): gestörte Bildung roter Blutkörperchen
- Chronische Erkrankungen/Entzündungen oder gesteigerter Abbau (→ hämolytisch): z.B. CED, Niereninsuffizienz; bei Hämolyse vermehrter Abbau der roten Blutkörperchen (Erythrozyten)

Diagnose

Zur Abklärung einer Blutarmut werden Blutbild und Eisenstoffwechsel untersucht. Dabei werden Hämoglobin (Hb), die roten Blutkörperchen (Anzahl, MCV, MCH) sowie Ferritin (Eisenspeicher) und die Transferrinsättigung (TSAT) bestimmt. Ein Ferritinwert unter 30 µg/L spricht für einen Eisenmangel. Bei Entzündungen gelten höhere Grenzwerte. Das Serumeisen allein ist kein verlässlicher Marker, da es im Tagesverlauf stark schwankt. Je nach Befund können weitere Untersuchungen notwendig sein, um die Ursache zu klären (z.B. Blutverlust oder Störungen der Eisenaufnahme). In Einzelfällen können ergänzende Laborwerte hilfreich sein, über die Ihr Arzt Sie informiert.

Therapie

Die Behandlung der Blutarmut richtet sich nach der jeweiligen Ursache. Ziel ist es, die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern und den Nährstoffmangel auszugleichen. Bei einer **Eisenmangelanämie** steht die Behandlung der Ursache im Vordergrund. Reicht die Ernährung nicht aus, können ärztlich verordnete Eisenpräparate eingesetzt werden, meist in Tablettenform. Liegt ein **Vitamin B₁₂- oder Folsäuremangel** vor, erfolgt eine gezielte Zufuhr dieser Nährstoffe (Folsäure meist oral, Vitamin B₁₂ häufig durch Injektionen). Gleichzeitig sollte eine mögliche Grunderkrankung (z.B. Magen-Darm-Erkrankung oder Mangelernährung) mitbehandelt werden. Auch **chronische Erkrankungen oder Entzündungen** können eine Anämie verursachen. Hier steht die Behandlung der Grunderkrankung im Mittelpunkt.

Ernährungstherapie

Zur Unterstützung der Therapie spielt eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung eine wichtige Rolle. Ziel der Ernährungstherapie ist es, die Blutbildung zu unterstützen und Mangelzustände auszugleichen. Im Fokus stehen eine ausreichende Zufuhr von **Eisen, Folsäure und Vitamin B₁₂** sowie eine Lebensmittelauswahl, die die Aufnahme verbessert und Hemmstoffe meidet.

Eisenbewusste Ernährung

Die DGE/ÖGE empfiehlt Männern 11 mg und Frauen 16 mg Eisen pro Tag (ab Menopause 14 mg / Tag).

- **Tierische Lebensmittel** wie Fleisch (insbesondere Innereien), Wurstwaren, Geflügel und Fisch enthalten gut verwertbares Häm-Eisen.
- **Pflanzliche Quellen** wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Samen liefern ebenfalls Eisen, das bei gleichzeitigem Verzehr Vitamin C-reicher Lebensmittel (z.B. aus Zitrusfrüchten, Paprika) besser aufgenommen wird.
- Phytinsäure (z.B. in Reis, Mais, Getreide), Oxalsäure (z.B. in Rhabarber, Spinat), Tannin (in schwarzem Tee, Kaffee) und Milchprodukte hemmen die Eisenaufnahme durch Komplexbildung.

Die folgende Übersicht zeigt, welche Lebensmittel viel Eisen enthalten. Sowohl tierische als auch pflanzliche Quellen können zur Bedarfsdeckung beitragen, v.a. wenn sie miteinander kombiniert werden.

Lebensmittel	Eisen [mg] pro 100 g	Lebensmittel	Eisen [mg] pro 100 g
Geflügelleberwurst	23	Cashewkerne	6
Schweineleber	20	Bulgur	5
Salzhering	20	Getreide/- Haferflocken	4
Sojamehl	12	Vollkornbrötchen	3
Rollmops	12	Tofu	3
Sesam	10	Hasel-/Walnüsse	3
Hirse	7	Rinderfilet	2
Leinsamen	7	Ei	2

Quelle: berechnet mit [PRODI expert](#)®, BLS 3.02

Folsäure- und Vitamin B₁₂-reiche Ernährung

Die Zufuhrempfehlung für Folsäure ist nach DGE/ÖGE 300 µg/Tag, für Vitamin B₁₂ ist es 4,0 µg/Tag.

- **Folsäure** kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Leber vor. Da sie hitzeempfindlich ist, sollte das Gemüse möglichst schonend gegart werden.
- **Vitamin B₁₂** ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Eiern, Milch, Käse) enthalten. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung ist ggf. eine ärztlich kontrollierte Supplementierung nötig.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte bei Blutarmut. Angaben zum Eisengehalt und Folsäuregehalt finden Sie über unsere [Lebensmittelsuche](#).

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Blutarmut (Anämie), <https://www.ernaehrung.de/tipps/anaemie/>
- Behnisch W et al. (2021): S1-Leitlinie Eisenmangelanämie. Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie (GPOH). <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/025-021>
- Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. Geneva: World Health Organization; 2024, Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.