
Subject: komplexe frage

Posted by [NIVEA8](#) on Wed, 24 Oct 2007 20:01:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich habe folgendes problem:

1.ich hab einen zinkmangel

2.mein ferritin ist wieder zu niedrig

3.mein eisen ist zu hoch

alle 3 sachen beeinflussen sich ja und daher ist es sehr schwierig alle probleme zu beheben.

nehm ich zink, sinkt mein ferritin.

nehm ich eisen, steigt mein eisen noch hoeher (kann das eigentlich auch ha ausloesen? UND mein zink sinkt.

beides kann ich ja schlecht nehmen, das hebt sich gegenseitig auf (auch wenn mehrere stunden dazwischen liegen -->schon ausprobiert.

hat irgendetjemand von euch damen vorschlaege anzubieten?

Subject: Re: komplexe frage

Posted by [Gaby](#) on Thu, 25 Oct 2007 05:27:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du mal deine neusten Blutwerte (kleines Blutbild) einstellen?

Subject: Re: komplexe frage

Posted by [Elisabeth](#) on Thu, 25 Oct 2007 08:37:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das interessiert mich auch!

Bei mir war das Eisen bei ~190 (Referenzwert bis ~140) und das Ferritin bei 35 (Referenzwert 30-300).

Meinen Zink-Status weiß ich leider nicht.

Ist es in so einem Fall, wenn das Eisen schon sehr hoch ist, bedenklich ein Eisenpräparat einzunehmen?

Gruß Elisabeth

Subject: Re: komplexe frage
Posted by [Gaby](#) on Thu, 25 Oct 2007 08:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist immer die Frage, was denn die übrigen Blutwerte aussagen und was sie im Zusammenhang dann für ein Gesamtbild ergeben.
Einzelne Blutwerte rauszupicken ist nicht sinnvoll. Das Serumeisen unterliegt im Laufe eines Tages sehr hohen Schwankungen, selbst bei einem Eisenmangel. Wenn der Ferritinwert niedrig ist, kann dies auf einen Eisenmangel hinweisen. MUß es aber nicht. Man schaut sich dann am besten noch andere Werte an, um weitere Hinweise zu bekommen.

Gaby

Subject: Re: komplexe frage
Posted by [Jadaa](#) on Thu, 25 Oct 2007 09:11:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein hoher Eisenwert kann unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal auch eine Entzündung im Körper.
Wegen der Einnahme: Es blockiert sich nur dann maßgeblich, wenn du es zeitgleich nimmst oder zu wenig Zeit zwischen den Einnahmen liegt. Wenn Du zum Beispiel irgendwann mittags Zink nimmst und vorm Schlafen gehen Eisen, ist das völlig ok. Wenn Du keine SD-Medis nimmst, kannst du auch morgens Eisen auf den nüchternen Magen nehmen und dann spät abends Zink.

Subject: Re: komplexe frage
Posted by [Gaby](#) on Thu, 25 Oct 2007 10:07:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jadaa schrieb am Don, 25 Oktober 2007 11:11 Ein hoher Eisenwert kann unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal auch eine Entzündung im Körper.
Gilt für's Ferritin, nicht für das Eisen im Blutserum. Ferritin = Akute-Phase-Protein. CRP-Wert beachten!

Jadaa schrieb am Don, 25 Oktober 2007 11:11 Wegen der Einnahme: Es blockiert sich nur dann maßgeblich, wenn du es zeitgleich nimmst oder zu wenig Zeit zwischen den Einnahmen liegt. Wenn Du zum Beispiel irgendwann mittags Zink nimmst und vorm Schlafen gehen Eisen, ist das völlig ok. Wenn Du keine SD-Medis nimmst, kannst du auch morgens Eisen auf den nüchternen Magen nehmen und dann spät abends Zink.

Andersherum: Am besten Mittags vor der Mahlzeit das Eisen (wenn man es denn verträgt) und Abends das Zink (2 Stunden nach der letzten Mahlzeit).

Gaby

Subject: Re: komplexe frage
Posted by [NIVEA8](#) on Thu, 25 Oct 2007 19:04:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dankeschoen fuer eure antworten erstmal.

alle werte habe ich im moment nicht zur hand, aber die, die ich habe sind folgende:

Haemoglobin: 13(12-16)
Ferritin : 52 (20-307)
Transferrin: 2.44 (2.0-3.6)

eisen weiss ich war ganz sicher stark erhoehrt, aber wie hoch weiss ich nicht.

ferritin sinkt seitdem ich zink nehme (30mcg und das in einem abstand zu eisen von 6stunden)kontinuierlich ==> war mal bei 70, dann bei 58 und jetzt 52
