

Fachartikel: Eisenmangel bei Sportlern

Sportler: Eisen beeinflusst die Leistungsfähigkeit

Intensiver Sport erhöht das Risiko von Eisenmangel. Daher: Eisenstatus checken lassen!

Einer der klassischen Neujahrsvorsätze lautet: Mehr Sport. Aber was nur Wenige wissen: Sportler haben ein höheres Risiko, einen Eisenmangel zu entwickeln. Fehlt dem Körper Eisen, ist seine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Daher ist es empfehlenswert, den persönlichen Eisenstatus erheben zu lassen und bei Bedarf eine Eisenmangeltherapie durchzuführen, damit dem sportlichen Ehrgeiz kein Strich durch die Rechnung gemacht wird.

Fehlt dem Sportlerkörper Eisen, lassen die sportlichen Bestleistungen auf sich warten. Denn intensiver Sport – besonders bei Ausdauersportarten – erhöht den Bedarf an Eisen. Die [Ursachen](#) dafür sind:

- Die vermehrte Beanspruchung der Muskulatur und das intensive Schwitzen, wodurch dem Körper Eisen verloren geht.
- Anspruchsvolle Trainingsphasen. Die erhöhte Dauerbelastung des Körpers ist eine Stresssituation für den gesamten Organismus. Das führt dazu, dass der Körper das Eisen aus der Nahrung weniger gut im Darm aufnimmt.

Dazu kommt, dass viele Sportler spezielle Diäten einhalten, die das Risiko eines Eisenmangels weiter erhöhen:

- Bei vielen Sportarten, etwa Fitness- und Bodybuilding, werden hypokalorische Diäten zugunsten eines niedrigen Körpergewichts eingehalten.
- Ausdauersportler ernähren sich häufig sehr kohlenhydratreich mit wenig Fleisch und viel Nudeln.

Die einseitige Ernährung und der Verzicht auf rotes Fleisch fördern den [Eisenmangel](#). Fleisch ist ein wichtiger Eisenlieferant. Das in pflanzlichen Nahrungsmitteln und Geflügel enthaltene Eisen reicht oft nicht aus um den täglichen Bedarf an Eisen zu decken, zumal der Eisenbedarf bei Sportlern auch noch höher ist.

Weibliche Sportler sollten besonders auf ihren Körper achten

Weibliche Sportlerinnen im gebärfähigen Alter sind durch ihre Regelblutungen einer zusätzlichen Eisenverlustquelle ausgeliefert. Deshalb sind Sportlerinnen besonders anfällig, einen Eisenmangel zu erleiden. Das Thema Diät spielt auch bei Sportlerinnen eine Rolle: Studien zufolge haben junge

Frauen auf Diät ein besonders hohes Risiko, einen Eisenmangel zu entwickeln. Wird die Diät mit intensivem Training kombiniert, steigt auch das Eisenmangelrisiko.

Wie macht sich Eisenmangel im Sport bemerkbar?

Ausdauersportler haben je nach Trainingsintensität einen täglichen Eisenbedarf von bis zu 20 mg bzw. Sportlerinnen von bis zu 30 mg. Wird dem Körper über längere Zeit nicht genügend Eisen zugeführt, reagiert er auf diesen Mangel mit den klassischen Symptomen eines Eisenmangels: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel. Bei Sportlern macht sich der Mangel zudem durch eine reduzierte Ausdauerleistung, Kurzatmigkeit, Herzklopfen und häufig durch unerklärliche Leistungsknicks bemerkbar.

Was hilft bei Eisenmangel?

Um einem Eisenmangel im Sport entgegenzuwirken sollte einerseits der persönliche Eisenstatus regelmäßig durch einen [fachkundigen Arzt](#) kontrolliert werden. Andererseits können Sportler den Eisenhaushalt ihres Körpers durch eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Wird bei der Kontrolle ein behandlungsbedürftiger Eisenmangel festgestellt, gibt es zwei Möglichkeiten. Eine orale Therapie mit Eisenpräparaten zum Schlucken bzw. Trinken. Wenn diese nicht vertragen werden oder keine Wirkung zeigen: Die Verabreichung von Eisen über die Vene. [Dr. Christian Schubert, Sportmediziner und Eisenspezialist in Wien](#), erklärt: „Die intravenöse Eisentherapie ist die rascheste Art, die leeren Eisenspeicher wieder aufzufüllen. Dabei berechnet der Arzt die benötigte Dosis und verabreicht diese in einer einzigen oder in wenigen Behandlungen. Bei der Eiseninfusion steht dem Körper verlustfrei die gesamte Eisendosis sofort zur Verfügung. Viele Sportler berichten, dass sie nach der Auffüllung ihrer Eisenspeicher durch eine Infusion rasch eine deutliche Verbesserung bemerkt haben.“

Bilder:

Dr. Christian Schubert, Sportmediziner und Eisenspezialist in Wien

Copyright: Dr. Schubert

Sport

Copyright: Fotolia | contrastwerkstatt