

VERSTECKTER MANGEL

Eisen macht müde Mädchen munter

— Hinter chronischer Müdigkeit kann ein Eisenmangel stecken. Bei Frauen im gebärfähigen Alter wird dieser oft nicht erkannt, wenn das Hämoglobin noch im unteren Normbereich liegt. Eine zwölfwöchige Eisensubstitution kann hier die Müdigkeitssymptome deutlich reduzieren. Das ist das Ergebnis einer placebokontrollierten Studie aus der Schweiz, in die 198 Frauen zwischen 18 und 50 Jahren eingeschlossen wurden. Sie waren nicht anämisch und ohne erkennbaren klinischen Grund müde. Sie hatten Hämoglobinwerte $\geq 12,0$ g/dl, aber relativ niedrige Ferritinspiegel (< 50 $\mu\text{g/l}$). Die Probandinnen erhielten zwölf Wochen lang täglich entweder 80 mg Eisensulfat (Tardyferon®) oder Placebo. Müdigkeit und Lebensqualität wurden zu Beginn und am Studienende mit verschiedenen Bewertungsskalen ermittelt.



© iStockphoto / Thinktank

Die Müdigkeit schwindet

In der Gruppe der Frauen, die eine Eisensupplementation erhalten hatten, ergab sich nach zwölf Wochen im Vergleich zur Kontrollgruppe ein Unterschied von 3,5 Punkten auf der Current and Past Psychological Scale, auf der die Müdigkeit bewertet wurde (CAPPS 0–40 Punkte: Eisengruppe –12,2, Placebo –8,7). Bei den Eisensupplementierten hatte sich die Müdigkeit um 48% reduziert, während in der Kontrollgruppe ein Rückgang von 29% zu verzeichnen war.

Bereits nach sechs Wochen war Hämoglobin um 0,3 g/dl gestiegen, Ferritin um 6,8 $\mu\text{g/l}$, das mittlere korpuskuläre Volumen (MCV) um 1,2 fl, der Hämatokrit um 0,8%, der Wert für den löslichen Transferinrezeptor (TfR) um 0,4 mg/l gefallen und die Transferrinsättigung (TfS) hatte sich um 6,6% erhöht. Der Hämoglobinwert dient als Anhaltspunkt, doch er spiegelt

Müdigkeit kann das erste Anzeichen von Eisenmangel sein.

die Aktivität der Erythropoese nicht immer verlässlich wider. Die Autoren raten dazu, bei Frauen mit Müdigkeit ohne erkennbaren klinischen Grund und einem Ferritin unter 50 $\mu\text{g/l}$ Eisen zu supplementieren, selbst dann, wenn das Hb über 12 g/dl liegt. Der Effekt kann durch die Bestimmung der entsprechenden Blutmarker bereits sechs Wochen nach Therapiebeginn beurteilt und der Eisenmangel so bestätigt werden.

ST ■

CMAJ 2012; online 9. Juli 2012; doi: 10.1503/cmaj.110950

ACHTUNG:

Anzeige

Hier muss der Dumme durch eine Anzeige

TICKER

Sportliche Diabetiker leben länger

In der EPIC-(European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-) Studie wurden 5859 Diabetiker nach ihren Freizeitgewohnheiten und sportlichen Aktivitäten befragt. Nach einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 9,4 Jahren waren 755 Teilnehmer der Kohortenstudie verstorben, 212 von ihnen aufgrund von kardiovaskulären Ereignissen. Im Vergleich mit inaktiven Diabetikern schnitten Patienten, die in Beruf und Freizeit moderat körperlich aktiv waren, am besten ab. Sie hatten unter Berücksichti-

gung von Faktoren wie Alter, Geschlecht und Diabetesmedikation gegenüber denen, die sich am wenigsten bewegten, eine um 38% niedrigere Gesamtmortalität. Ihre kardiovaskuläre Sterblichkeit war nahezu halbiert. ST ■

Arch Intern Med 2012, online 6. August; doi:10.1001/archinternmed.2012.3130on.2012.07.015

Herzmassage: Schnelligkeit kostet Tiefe

Bei einer zu hohen Frequenz von Thoraxkompressionen wird seltener eine ausreichende Kompressionstiefe erreicht, ergab eine Studie mit 133 Patienten, die außerhalb eines Krankenhauses von professionellen Helfern wie-

derbelebt wurden. Nur 30% der Kompressionen wurden leitlinienkonform durchgeführt.

Kompressionen mit einer Frequenz über 120/min waren bei der Mehrzahl der Patienten (58%) weniger tief als Kompressionen mit 80–120/min. Bei 30% der Patienten erreichte dieser Unterschied sogar mindestens 0,5 cm und wurde damit als klinisch signifikant eingestuft. BS ■

Resuscitation 2012, online 23. Juli; doi: 10.1016/j.resuscitation.2012.07.015