

Lactoferrin – positiver Einfluss auf den Eisenstoffwechsel

Nicht jeder Körper kann Eisen gleich gut aufnehmen. Das Protein Lactoferrin kann dabei helfen die Eisenverwertung zu aktivieren – insbesondere wenn ein entzündungsbedingter Eisenmangel vorliegt.

Einmal schlucken und schon beginnt das Eisen seinen Weg durch den Körper – so oder ähnlich versprechen es viele Präparate. Doch ob es auch da ankommt, wo es gebraucht wird, hängt von vielen Faktoren ab. Der Eisenstoffwechsel, zu dem auch der Transfer des eingenommenen Eisens ins Blut gehört, ist ein feines Regelwerk.

So bahnt sich das Eisen seinen Weg

Da der Körper nach der Aufnahme ins Blut keine Möglichkeit zur Ausscheidung hat, kontrolliert er die Aufnahme streng. Grundsätzlich ist dieser Vorgang günstig, denn er stellt sicher, dass nur die benötigte Menge des Spurenelements aus dem Nahrungsbrei im Darm auch ins Blut gelangt. Schwieriger wird es, wenn Entzündungen entstehen. Das kann zum Beispiel bei einer hochdosierten Einnahme von Eisen über einen langen Zeitraum hinweg passieren. In diesem Fall und auch bei einer bereits bestehenden Entzündung wird der Eisentransfer ins Blut zunehmend blockiert – auch wenn eigentlich ein Eisenbedarf besteht.

Auswirkung von Entzündungen

Sobald wir Eisen zu uns nehmen, beginnt die Leber ein Peptid mit 25 Aminosäuren zu produzieren. Dieses kleine Protein wird Hpcidin genannt. Es reguliert nach aktuellem Wissen den Eisenspiegel im Blut. Ist der Eisenspiegel im Blutkreislauf hoch, produziert die Leber mehr Hpcidin, welches das Eisentransferprotein Ferroportin abbaut. Somit gelangt weniger Eisen ins Blut. Auch bei Entzündungsreaktionen wird Hpcidin ausgeschüttet. Somit können bereits bestehende Entzündungen den Hpcidinspiegel erhöhen und den Eisentransfer ins Blut blockieren – auch wenn ein Eisenbedarf besteht.

Lactoferrin fördert die Eisenaufnahme

Das Protein Lactoferrin verringert Entzündungsfaktoren und fördert somit die Eisenaufnahme ins Blut und die Bereitstellung im Körper. Durch Hpcidin entstandene Blockaden des Eisentransfers als Folge des Entzündungssignals werden minimiert. Durch diese positive Wirkung auf den Eisenstoffwechsel können sich Blutwerte und der Hb-Wert stabilisieren.

Therapeutische Anwendung

Für die therapeutische Anwendung wird Lactoferrin unter Erhaltung der physiologischen Aktivität schonend aus entrahmter Kuhmilch gewonnen. Es ist übrigens auch ein Bestandteil der Muttermilch um entzündliche Prozesse zu hemmen. Geschmacklich ist das Protein unauffällig und kann als Kapsel eingenommen werden. Nach Absprache mit dem Arzt kann es zur diätetischen Behandlung von Eisenmangelanämie längerfristig angewendet werden. Wichtig ist dabei, dass eine normale Eisenzufuhr mit Lebensmitteln oder eine arzneiliche Eisenzufuhr weiterhin gegeben sind. Gerade auch zur Therapie des entzündungsbedingten Eisenmangels bis zur Anämie oder wo Entzündungen ein ungewollter Risikofaktor sind wie bei Schwangerschaften, kann der Einsatz von Lactoferrin sinnvoll sein.

Entzündung im Darm können den Eisentransfer ins Blut blockieren.

