

EISEN MACHT STARK!



**Wichtige Informationen
zu Ernährung und Eisentherapie**

LEBENSMITTEL UND EISENAUFNAHME

Über eine ausgewogene Ernährung deckt der Mensch seinen Tagesbedarf an Eisen. Viele Lebensmittel sind gute natürliche Eisenlieferanten, wie z.B. Fleisch, Reis, Brot ...



Diese Lebensmittel **fördern** die Eisenaufnahme

Für 100 g (100 ml) verzehrbare Anteil *		Gehalt an	
		Fe mg	Vit C mg
~ = in Spuren			
Fleisch	Faschiertes (Rind)	2,4	~
	Schweinefilet	3	~
	Putenbrust	1	~
Fisch	Zanderfilet	0,8	1
	Kabeljau	0,3	2
	Lachs	1	1
	Thunfisch	1	~
Gemüse	Karotten	0,4	7
	Sauerkraut	0,6	20
	Eierschwammerl	6,5	6
	Tomate	0,3	25
	Kartoffeln (gekocht)	0,8	14
Obst	Apfel	0,5	12
	Banane	0,3	11
	Orange	0,4	50
	Erdbeeren	1	62
Getreideprodukte	Baguette	1,2	0
	Reis	2,9	~
Getränke	Orangensaft	0,2	52
	Apfelsaft	0,3	1
	Tomatensaft	0,6	17

Zu beachten ist aber auch, dass viele Nahrungsmittel die Eisenaufnahme behindern können.



Diese Lebensmittel **hemmen** die Eisenaufnahme

Für 100 g (100 ml) verzehrbare Anteil *		Gehalt an	
		Fe mg	Vit C mg
~ = in Spuren			
Gemüse	Spinat (tiefgefroren)	2,1	29
	Rhabarber (gekocht)	0,5	6
	Feldsalat	2	35
Milchprodukte	Kuh-H-Milch 1,5 %	0,1	2
	Butter	0,1	~
	Crème fraîche 40 %	~	1
	Joghurt 3,5 %	0,1	1
	Emmentaler 45 % i.Tr.	0,3	1
	Buttermilch	0,1	1
Getreideprodukte	Kakaodrink	0,3	1
	Vollkornbrot	2,0	0
	Haferflocken	4,6	0
	Früchtemüsli	3,6	~
Getränke	Nudeln	3	0
	Coca Cola	~	~
	Kaffee	~	~
	Schwarz-/Grüntee	~	~
	Rotwein	0,9	~
Sonstiges	Haselnüsse	3,8	3
	Sonnenblumenkerne	6,3	~
	Schokolade (Vollmilch)	3	~

Tipp: Vitamin C fördert die Eisenaufnahme!

*) GU Nährwerttabelle 2012/13

Tipp: Beim Verzehr dieser Lebensmittel soll der Abstand zur Einnahme Ihrer Eisentablette 2-4 Stunden betragen.

EISENMANGEL?

Mögliche Anzeichen:

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Haarausfall, Blässe, trockene Haut, Mundwinkelrisse, Abwehrschwäche und Konzentrationsschwäche.

Klarheit bringt nur eine Blutuntersuchung.

Sprechen Sie bitte darüber mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

RISIKOGRUPPEN

Menstruierende Frauen, Schwangere, Stillende, Wöchnerinnen, Vegetarier, Sportler, ältere Personen und Personen mit Magen-Darmerkrankungen. Ungefähr jede(r) dritte dieser Gruppe hat das Risiko eines Eisenmangels!

TIPP!

Ein bereits bestehender Eisenmangel kann nur durch die Ernährung kaum mehr ausgeglichen werden. Die Einnahme eines Eisenpräparates über einen längeren Zeitraum führt dem Körper Eisen zu und füllt die körpereigenen Speicher wieder auf. Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie gerne.



Ein Service von Germania Pharmazeutika
1150 Wien · Tel. 01/982 33 99