



WIE KANN ICH MEINEM KÖRPER DURCH DIE NAHRUNG EISEN ZUFÜHREN?

Der Körper schließt das Eisen aus tierischen Lebensmitteln besser auf als aus pflanzlichen. Deswegen sind **Fleischmahlzeiten** die **besseren Eisenlieferanten**. Die Eisenaufnahme kann zusätzlich durch die gleichzeitige Einnahme von **Vitamin C (Orangen- oder Zitronensaft)** **unterstützt** werden.

Kaffee, Tee, Milchprodukte und Weißmehlprodukte hemmen die Eisenaufnahme und sollten nicht gleichzeitig oder 1 Stunde vor oder nach einer Mahlzeit getrunken bzw. gegessen werden.

EISENAUFNAHME HEMMENDE LEBENSMITTEL



VERMINDERT DIE EISENRESORPTION*

*30-60 Minuten vor/nach einer eisenreichen Mahlzeit

EISENAUFNAHME FÖRDERNDE LEBENSMITTEL



UNTERSTÜTZEN DIE EISENRESORPTION*

*30-60 Minuten vor/nach einer eisenreichen Mahlzeit

WELCHE NAHRUNGSMITTEL VERFÜGEN ÜBER VIEL EISEN?

Fleisch: dunkles Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch), Rinderschinken, Blutwurst und Leber.

Gemüse: Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen), Spinat.

Obst in getrockneter Form: Rosinen, Pflaumen, Aprikosen, Feigen, Äpfel, Datteln, Mango, Bananen.

Nüsse und Kerne: Kürbiskerne, Erdnüsse und Mandeln, für Kinder unter 3 Jahren ist Mandelmus oder Erdnusscreme geeignet.

Eier v.a. Eigelb

Getreide: Weizenkleie, Hirseflocken, Haferflocken, Buchweizen, Roggenmehl, Dinkelmehl

Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird generell besser vom Körper aufgenommen.

BEACHTEN SIE:

Entleerte Eisenspeicher bei einer Eisenmangelanämie können nur in seltenen Fällen durch eine Ernährungsumstellung allein aufgefüllt werden!

KANN ICH DURCH DIE NAHRUNG ZU VIEL EISEN ZU MIR NEHMEN?

Der Körper baut bei einer ausreichenden Eisenversorgung eine **natürliche Barriere im Darm** auf, sodass bei einem gesunden Menschen eine Eisenüberladung durch zu viel Nahrungseisen nicht vorkommen kann.

TÄGL. EISENBEDARF / LEBENSPHASE

