



## Eisenmangel

Bei Ihnen wurde eine Blutarmut mit Eisenmangel festgestellt? Dieses kann verschiedene Ursachen haben, die wir gerne mit Ihnen in der Praxis abklären. Eine häufige Ursache jedoch ist die verminderte Aufnahme von Eisen mit der Nahrung.

### Was sollten Sie bevorzugt essen?

---

In folgenden Nahrungsmitteln ist besonders viel Eisen enthalten:

- Rotes Fleisch (Wild > Lamm > Ente > Rind)
- Rotes Obst und Gemüse (Tomate, Paprika, Beeren)
- Grünes Gemüse (alle Kohlsorten, Broccoli)
- Haferflocken

### Worauf sollten Sie noch achten?

---

Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln kann durch andere Produkte, die Sie gleichzeitig essen oder einnehmen, beeinflusst werden.

Gut ist:

- Vitamin C (Zitronensäure)

Schlecht sind:

- Phytate (Mais, Soja, Hülsenfrüchte)
- Tannin (Rotwein, Kaffee, Tee)
- Oxalate (Spinat, Rhabarber)

Haben Sie noch Fragen? Bitte sprechen Sie uns an!

Dr. med. Eva Hermanns

Dr. med. Silke Tannenber