

TardyFeron®

Ernährungs- Tipps bei Eisenmangel



Eisenmangel?

Mögliche Anzeichen

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Blässe, trockene Haut
- Mundwinkeleinrisse
- Abwehrschwäche
- Konzentrationsschwäche

Risikogruppen

- menstruierende Frauen
- Schwangere (Stillende/Wöchnerinnen)
- Vegetarier
- Sportler
- Ältere Patienten/Innen
- Patienten mit entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen

Bei diesen Gruppen
liegt das Risiko für einen
Eisenmangel bei bis zu

30%!¹⁾

TIPP

Ein fortgeschrittener Eisenmangel kann durch die Ernährung kaum behoben werden.²⁾ Bei Erwachsenen sind im Falle einer Anämie laut Weltgesundheitsorganisation mind. 60 mg Eisen/Tag nötig. Diese Menge kann dem Körper mit einem geeigneten Eisenpräparat aus der Apotheke zugeführt werden.

Diese Lebensmittel können die Eisenaufnahme **HEMMEN**¹⁾



Bestimmte Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln können die Eisenaufnahme um bis zu 80 % senken.

Nehmen Sie Ihre Eisentablette deshalb bitte mind. 2 Stunden vor oder nach dem Verzehr dieser Lebensmittel ein.

Je 100 g verzehrbare Anteil ³⁾		Gehalt an					
		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Fett g	Vit C mg
Gemüse	Spinat	4,1	117	58	16	0,3	51
	Rhabarber	0,5	52	13	13	0,1	10
	Feldsalat	2	32	13	14	0,4	35
Milchprodukte	Kuh-Milch 1,5 %	0,1	123	12	47	1,5	2
	Crème fraîche 40%	*	73	8	378	40	1
	Joghurt 3,5 %	0,1	120	12	64	3,5	1
	Emmentaler 45% i.Tr.	0,4	1030	31	398	31,2	0
	Buttermilch	0,1	109	16	37	0,5	1
	Kakaodrink	0,3	120	12	52	0,3	1
Getreideprodukte	Vollkornbrot	2,8	35	106	231	3,9	0
	Haferflocken	4	51	131	350	6,8	0
	Früchtemüsli (ohne Zucker)	3,6	70	120	363	8,8	*
	Nudeln	3	23	42	354	2,8	0
Getränke	Kaffee	–	–	–	–	–	–
	Schwarz- / Grüntee	–	–	–	–	–	–
	Rotwein	0,9	10	9	67	**	2
Sonstige	Haselnüsse	3,8	225	150	644	61,6	3
	Sonnenblumenkerne	6,3	98	420	580	49	0
	Schokolade (Vollmilch)	3	245	70	531	30	*

Eisenaufnahme hemmende Substanzen:

- Tannine (z. B. Schwarztee)
- Polyphenole (z. B. Kaffee, Kräutertee, kakaohaltige Getränke, Rotwein)
- Phytate (z. B. Gemüse, Getreide, Reis)**
- Calcium und Phosphate (z. B. Milchprodukte, Calciumtabletten)
- Oxalsäure (z. B. Kakao, Schokolade, Spinat, Rhabarber)

Diese Lebensmittel können die Eisenaufnahme FÖRDERN¹⁾



Vitamin C-reiche Lebensmittel fördern die Aufnahme von Eisen sogar!⁴⁾

Je 100 g verzehrbare Anteil ³⁾		Gehalt an					
		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Fett g	Vit C mg
Fleisch	Hackfleisch (Rind)	2,4	4	33	216	14	0
	Schweinefilet	3	2	22	104	2	0
	Putenbrust	1	13	20	105	1	0
Fisch	Zander	0,8	49	50	83	0,7	1
	Kabeljau	0,3	26	24	76	0,6	2
	Lachs	1	13	29	202	13,6	1
	Thunfisch, roter	1	8	50	144	4,9	0
Gemüse	Karotten	0,4	41	17	25	0,2	7
	Sauerkraut	0,6	48	14	17	0,3	20
	Tomaten	0,3	9	14	17	0,2	25
	Kartoffeln (gekocht)	0,8	10	15	70	0,1	14
Obst	Apfel	0,5	7	6	54	0,6	12
	Banane	0,3	8	31	88	0,2	11
	Orange	0,4	42	14	42	0,2	50
	Erdbeeren	1	24	15	32	0,4	62
Getränke	Orangensaft (fri. gepresst)	0,2	11	12	46	0,2	52
	Tomatensaft	0,6	15	9,5	17	0,1	17

Zeichenerklärung: * Inhaltsstoff ist nur in Spuren nachweisbar, ** keine Daten vorhanden

Fe - Eisen / Ca - Calcium / Mg - Magnesium / E - Energie / Vit C - Vitamin C

 Vitamin C-reiche Lebensmittel



**** Nahrungsmittel, wie z. B. Reis, Sesam, können einen hohen Anteil an Eisen enthalten, aber gleichzeitig auch Eisenaufnahme hemmende Substanzen.**

1) Nielsen, Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie, Uni-Med, 2016, 2. Auflage

2) Nielsen, et al., Wirksamkeit eines Eisen-Retardpräparates bei Eisenmangelanämie, MMW-Fortschr. Med. 2016, 158 (S6)

3) modif. nach Elmadfa et al., Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 2018/19

4) Hahn, Nahrungsergänzungsmittel, Wiss. Verlagsges., 2006

TardyFeron®

Bei Eisenmangel

TIPP

Tardyferon® ist gut verträglich, da das enthaltene Eisen erst nach der Magenpassage freigesetzt wird.



Tardyferon® wirkt gut, da es Eisen dort freisetzt, wo der Körper es aufnimmt: im oberen und mittleren Dünndarmabschnitt.²⁾

Tardyferon®

auch für
Vegetarier,
Veganer

- gute Wirksamkeit bei
- guter Verträglichkeit

Optimale Einnahme

- 1 Retardtablette
- morgens oder abends
- unzerkaut schlucken
- zeitlicher Abstand zu Substanzen, die die Eisenaufnahme hemmen, wie
 - L-Thyroxin-Präparate
 - Calcium-, Zink- und Magnesium-Ergänzungspräparate
 - Antacida (Magensäure bindende Arzneimittel auf Calcium-, Magnesium- oder Aluminiumsulfat-Basis)



LACTOSEFREI GLUTENFREI GELATINEFREI

Ein Service von

Tardyferon® Depot-Eisen(II)-sulfat

Anwendung: Therapie von Eisenmangelzuständen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pierre Fabre Pharma GmbH • Jechtinger Str. 13 • 79111 Freiburg
tardyferon_de@pierre-fabre.com • www.pierre-fabre.de


Pierre Fabre
Pharma

TAR-190603-A05272