

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 von Tardyferon über einen längeren Zeitraum führt dem Körper Eisen zu und füllt die körpereigenen Speicher wieder auf. Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie gerne.

Weitere Infos unter www.tardyferon.at



Ein Service von Germania Pharmazeutika

1150 Wien · Tel. 01/982 33 99

© Germania Pharmazeutika · 2015

EISEN MACHT STARK!



**Wichtige Informationen
zu Ernährung und Eisentherapie**

LEBENSMITTEL UND EISENAUFNAHME



Diese Lebensmittel* **fördern** die Eisenaufnahme

| | |
|------------------|----------------|
| Fleisch | Faschiertes |
| | Schweinefilet |
| | Putenbrust |
| Fisch | Zanderfilet |
| | Kabeljau |
| | Lachs |
| | Thunfisch |
| Gemüse | Karotten |
| | Sauerkraut |
| | Eierschwammerl |
| | Tomaten |
| | Kartoffeln |
| Obst | Äpfel |
| | Bananen |
| | Orangen |
| | Erdbeeren |
| Getreideprodukte | Baguette |
| | Reis |
| Getränke | Orangensaft |
| | Apfelsaft |
| | Tomatensaft |

* Diese Lebensmittel können Sie gemeinsam mit Ihrer Eisentablette einnehmen.



Diese Lebensmittel **hemmen** bei gleichzeitiger Einnahme** die Eisenaufnahme

| | |
|------------------|---------------------|
| Gemüse | Spinat |
| | Rhabarber |
| | Feldsalat |
| Milchprodukte | Milch |
| | Butter |
| | Crème fraîche |
| | Joghurt |
| | Käse |
| | Buttermilch |
| Getreideprodukte | Kakaodrink |
| | Vollkornbrot |
| | Haferflocken |
| | Früchtemüsli |
| Getränke | Nudeln |
| | Coca Cola |
| | Kaffee |
| | Schwarz-/Grüntee |
| Sonstiges | Rotwein |
| | Haselnüsse |
| | Sonnenblumenkerne |
| | Vollmilchschokolade |

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