EISEN

- Sauerstofftransport im Blut & Energiegewinnung in den Zellen
- 20 % als Speichereisen (Ferritin) in Milz, Leber & Knochenmark
- Mangelsymptome: Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut
- Empfohlene Aufnahme pro Tag: ♂ 10 mg ♀ 15 - 20 mg

PFLANZLICHE QUELLEN FÜR EISEN

GETREIDE


Amaranth


Hirse


Haferflocken

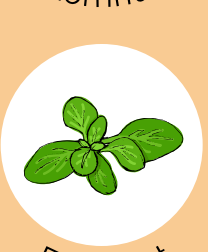

Vollkornnudeln

GEMÜSE


Spinat


Schwarzwurzel

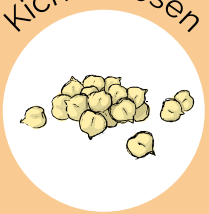

Fenchel

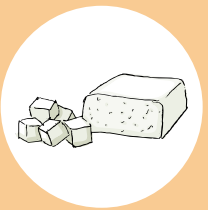

Feldsalat

HÜLSENFRÜCHTE


Soja-"Fleisch"


Linsen

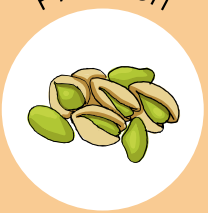

Kichererbsen


Tofu

NÜSSE & SAMEN

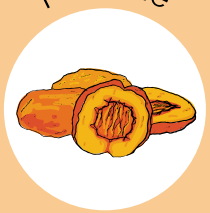

Kürbiskerne


Sesam


Pistazien


Sonnenblumenkerne

TROCKENFRÜCHTE


Pfirsiche


Aprikosen


Datteln


Rosinen

HEMMT DIE AUFNAHME

Kaffee
schwarzer & grüner Tee
Phytate (sek. Pflanzenstoff)
Zinktabletten & Säurebinder

FÖRDERT DIE AUFNAHME

Vitamin C & organische Säuren:
Zitrusfrüchte
Obst & Gemüse
fermentierte Lebensmittel