



MEMORIX *Eisenmangel*

- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel und Vitamin C-reiche Lebensmittel kombinieren
- Eisenhaltige Lebensmittel: grüne Blattgemüse| Gemüse mit intensiver Färbung (Kresse, Löwenzahn, Petersilie, rote Beete, gelbe Rüben, Fenchel, Tomaten, Spinat, Feldsalat, weiße Bohnen) Schweinefilet| Rinderfilet| gekochter Schinken| Fisch| Eier| Sojabohnen| Getreidesprossen| Erdnüsse| Mandeln| Honig| Linsen| Amaranth| Hirse| Vollkornhaferflocken| Roggenvollkornbrot| Aprikosen| Trauben
- VitaminC-reiche Lebensmittel: Zitrusfrüchte| Erd-, Johannis & Himbeeren| Melone| Kiwi | Sauerkraut| Kartoffeln| Peperoni| Meerrettich| Hagebutte
- 2-3 mal Fleisch pro Woche á 100g
- Kaffee, schwarzer Tee, Milch und Milchprodukte sowie Zucker **hemmen** die Eisenresorption
- Bei Einnahme von Eisenpräparaten eine Stunde vorher & nachher auf Kaffee, Schwarztee, Nikotin, Kakao, Milch und Schokolade verzichten. Sie stören die Eisenaufnahme und Verwertung
- Spirulina (eisenhaltige Alge, Bioladen)
- Kräuterblut (Reformhaus/dm)