

EISEN, SPRECHEN WIR DRÜBER!

SIE BRAUCHEN EISEN, DENKEN SIE DARAN!

Für die Bildung der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren, brauchen Sie Eisen.

Da Sie jeden Tag ein wenig von Ihren roten Blutkörperchen verlieren, muss Ihr Körper in Ihrer Nahrung genügend Eisen finden, um den täglichen Verlust ausgleichen zu können.

Das Risiko eines Eisenmangels ist größer, wenn:

- Sie eine Frau im gebärfähigen Alter sind, weil Sie während der Menstruation Blut verlieren;
- Sie körperlich sehr aktiv sind;
- Sie sich eisenarm ernähren.

DIE BLUTSPENDE VERSTÄRKT DEN EISENVERLUST

Wenn Sie Blut spenden, verlieren Sie etwa 250 mg Eisen, das Ihr Körper in den folgenden Tagen wieder ausgleichen muss.

Auf Grundlage der von uns durchgeführten Analysen (Hämoglobin, Hämatokrit und Anzahl der roten Blutkörperchen) und Ihrer Lebensgewohnheiten werden Sie möglicherweise gebeten, Eisentabletten einzunehmen, um einer Anämie vorzubeugen.

WIE NIMMT MAN EISEN EIN?

- Nehmen Sie die Kapseln **direkt nach der Spende** ein, denn zu diesem Zeitpunkt ist das Eisen für die Bildung der roten Blutkörperchen am effektivsten.
- **1 Kapsel pro Tag.**
- Einnahme unabhängig von der Tageszeit, aber vorzugsweise morgens
- Nehmen Sie alle erhaltenen Kapseln ein
- Die Eisenkapseln können bei der Mahlzeit eingenommen werden, man muss nicht nüchtern sein.

WECHSELWIRKUNGEN MIT EISEN

Eisen sollte nicht zusammen mit Schilddrüsenhormonen eingenommen werden (4 Stunden warten).

Mehr Infos zum Molekül

Scannen Sie den
QR-Code, Sie
werden auf die Seite
des Herstellers
weitergeleitet.



Verantwortlicher Redakteur: Dr. I. De Booyalsky, rue du Fond du Maréchal 8, 5020 Suarée, SR6, INFOFER_DF_04



SERVICE DU SANG
Rue du Fond Du Maréchal 8 - B-5020 Suarée
www.blutspender.be
info@croix-rouge.be / 0800 92 245

Belgisches
ROTES KREUZ
BLUTSPENDEDIENST



EISEN
*sprechen wir
drüber!*

**SIE MÜSSEN EISEN
EINNEHMEN**
Folgen Sie diesen
Ratschlägen

Belgisches
ROTES KREUZ
BLUTSPENDEDIENST



EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST SEHR WICHTIG!

Eine ausgewogene Ernährung kann den natürlichen Eisenverlust von etwa 1 mg/Tag abdecken.

DER TÄGLICHE BEDARF

- Mann: +/- 9mg
- Frau: 16 bis 18mg (vor den Wechseljahren)

DIE EISENAUFNAHME

Das in der Nahrung enthaltene Eisen kann von unserem Körper nur schwer aufgenommen werden.

Es gibt 2 Arten von Eisen in unserer Ernährung: die erste, **tierischen Ursprungs**, ist leichter zu absorbieren als die zweite, **pflanzlichen Ursprungs**.

- Aufnahme des Eisens tierischen Ursprungs: 25 %
- Aufnahme des Eisens pflanzlichen Ursprungs: 5 %

Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung (ohne Fleisch- und/oder Tierprodukte) ist das Risiko eines Eisenmangels höher. Daher ist es wichtig, dass Sie Eisen supplementieren, wenn Ihnen dies empfohlen wird.

Wussten sie das?

Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen pflanzlichen Ursprungs.

Man findet es in Orangen, Kiwis, Zitronen, in rohen roten oder grünen Paprika, Fenchel, Koriander, Petersilie, Brokkoli, Blumenkohl, Erdbeeren, Mangos usw.

Kaffee und Tee haben genau den gegenteiligen Effekt. Daher ist es besser, diese Getränke zu einem anderen Zeitpunkt zu konsumieren und nicht während der Mahlzeiten!



EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

	Hohe Eisenquelle	Gute Eisenquelle
Tierischen Ursprungs	Blutwurst Schweine-, Lamm-, Geflügel- und Rinderleber Lammieren Taube Venusmuscheln, Austern, Miesmuscheln, Strandschnecke	Rind, Truthahn, Kalb, Zunge Leberpastete, Kalbsniere Herz oder Niere vom Rind oder Kalb Fisch
Pflanzlichen Ursprungs	Algen Kakaopulver Vollkorngetreide Mandeln, Sesamkörner, Sojabohnen Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen	Sojamilch, Tofu Haselnüsse, Kokosnuss, Paranüsse Erdnüsse Mangold, gekochter Spinat Kartoffeln mit Schale Trockenobst (Aprikosen, Feigen, Pflaumen, Rosinen, Datteln) Vollkornbrot