



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Mineralstoffe

Eisen

Wichtige Funktionen

Blutbildung, Sauerstoffversorgung der Organe, Bestandteil von Enzymen (z.B. Energiebereitstellung)

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 10 - 15 mg
Kinder: 8 - 15 mg

Lebensmittelquellen

Fleisch, Pfifferlinge

Mangelsymptome

Blutarmut, blasse Haut, Nervosität, Müdigkeit, Schwindel, Haarausfall

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Frauen (Menstruation), Schwangere, Heranwachsende, Leistungssportler, Vegetarier

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antazida, Colestyramin, Zinküberdosierung

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Blutarmut (Eisenmangelanämie)



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

10 - 200 mg

Wichtiger Hinweis

Eisen sollte in hoher Dosierung nur bei ärztlich nachgewiesenem Mangel ergänzt werden!

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.