



HAUSÄRZTE
AM RATHAUS
— FÜRTH —
ALLGEMEINARZTPRAXIS

Dott.ssa Caterina Sibia
Allgemeinmedizin / Palliativmedizin
Reisemedizin / Notfallmedizin

Dr. med. Christian Meier
Allgemeinmedizin

***Dr. med. Richard Sohn**
Allgemeinmedizin / Palliativmedizin
Tiefenpsychologische Psychotherapie
*angestellter Arzt

www.hausaerzte-am-rathaus-fuerth.de
E-Mail: sibia.meier@gmx.de
Tel: 0911 77 92 44, Fax: 0911 743 29 73
Hirschenstr. 3, 90762 Fürth

Merkblatt

Einnahme von Eisenpräparate

am besten morgens nüchtern 1 Stunde vor dem Frühstück oder 2 Stunden vor einer oder nach einer Mahlzeit.

Die Aufnahme der Eisenpräparate wird vermindert durch:

- Kaffee, Tee, Milch, Cola
- Getreideprodukte, Gemüse
- bestimmte Antibiotika
- Schilddrüsen-tabletten (hier die Einnahme nicht kombinieren)
- Calcium- und Magnesiumpräparate

Eisenhaltige Nahrungsmittel

Eisengehalt (mg/100g)

Schweineleber	18,0
Kalbsleber	7,9
Leberwurst	5,3
Sardelle	4,9
Rindfleisch	2,3
Sardine	2,4
Hühnerei	2,1
Wiener Wurst	1,8
Kardamon	100,0
Petersilie, getr.	97,8
Minze, getr.	87,5
Sauerampfer	81,7
Zimt	38,1
Thymian, getr.	20,0
Weizenkleie	16,0
Sojamehl	12,0
Sesam, getr.	10,0
Mohn, getr.	9,5
Amaranth	9,0
Hirse, geschält	9,0
Leinsamen	8,2
Quinoa	8,0
Sojabohnen	6,5
Sonnenblumenkerne	6,3
Bohnen weiß	6,1
Erbsen, getr.	5,0
Aprikosen getr.	4,4
Feigen, getr.	3,3
Pfifferlinge	6,3