

TardyFeron®

Demir eksikliği
için beslenme
ipuçları



Demir eksikliđiniz mi var?

Olası belirtiler

- Yorgunluk
- Bař ağrısı
- Saç dökölmesi
- Kuru ve solgun cilt
- Ağız kenarında yaralar
- Bağışıklık yetmezliği
- Konsantrasyon güçlüđü

Risk grupları

- Adet gören kadınlar
- Hamile kadınlar (emziren/lohusa anneler)
- Vejetaryenler
- Sporcular
- Yařlı hastalar
- İnflamatuar gastrointestinal hastalıkları olan hastalar

Bu gruplarda demir eksikliği riski %**30** oranına çıkabilir!¹⁾

İPUCU

İleri dereceli bir demir eksikliği beslenmeyle giderilemez.²⁾ Dünya Sağlık Örgütü anemisi olan yetişkinlerin günde en az 60 mg demir alması gerektiğini belirtmektedir.

Bu miktar vücuda eczaneden alınacak uygun bir demir preparatıyla verilebilir.

Bu gıdalar demir alımını ENGELLEYEBİLİR¹⁾



Bu yiyeceklerin içeriğindeki belirli maddeler demir alımını %80'e varan oranlarda düşürebilir.

Bu nedenle lütfen demir tabletinizi bu yiyecekleri tüketmeden en az 2 saat önce veya sonra alın.

Her 100 g porsiyon için³⁾

İçerik

		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Yağ g	Vit C mg
Sebzeler	Ispanak	4,1	117	58	16	0,3	51
	Revant	0,5	52	13	13	0,1	10
	Semizotu	2	32	13	14	0,4	35
Süt ürünleri	İnek sütü (UHT) %1,5	0,1	123	12	47	1,5	2
	Taze krema %40	*	73	8	378	40	1
	Yoğurt %3,5	0,1	120	12	64	3,5	1
	Emmental peyniri, %45 yağlı	0,4	1030	31	398	31,2	0
	Ayran	0,1	109	16	37	0,5	1
	Kakaolu içecek	0,3	120	12	52	0,3	1
Tahıllı ürünler	Tam tahıllı ekmek	2,8	35	106	231	3,9	0
	Yulaf ezmesi	4	51	131	350	6,8	0
	Meyveli müsli (şekersiz)	3,6	70	120	363	8,8	*
	Makarna	3	23	42	354	2,8	0
İçecekler	Kahve	-	-	-	-	-	-
	Siyah çay / Yeşil çay	-	-	-	-	-	-
	Kırmızı şarap	0,9	10	9	67	**	2
Diğer	Fındık	3,8	225	150	644	61,6	3
	Ayçekirdeği	6,3	98	420	580	49	0
	Çikolata (tam yağlı sütlü)	3	245	70	531	30	*

Demir alımını engelleyen maddeler:

- Taninler (örn. siyah çay)
- Polifenoller (örn. kahve, bitki çayları, kakaolu içecekler, kırmızı şarap)
- Fitatlar (örn. sebze, tahıl, pirinç)**
- Kalsiyum ve fosfatlar (örn. süt ürünleri, kalsiyum tabletleri)
- Oksalik asit (örn. kakao, çikolata, ıspanak, ravent)

Bu gıdalar demir alımını DESTEKLEYEBİLİR¹⁾



Hatta C vitamininden zengin gıdalar demir alımını artırır!⁴⁾

Her 100 g porsiyon için³⁾

İçerik

		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Yağ g	Vit C mg
Et	Kıyma (sığır)	2,4	4	33	216	14	0
	Hindi göğsü	1	13	20	105	1	0
Balık	Sudak balığı	0,8	49	50	83	0,7	1
	Atlantik morinası	0,3	26	24	76	0,6	2
	Somon	1	13	29	202	13,6	1
	Ton balığı, kırmızı	1	8	50	144	4,9	0
Sebzeler	Havuç	0,4	41	17	25	0,2	7
	Lahana turşusu	0,6	48	14	17	0,3	20
	Domates	0,3	9	14	17	0,2	25
	Patates (pişmiş)	0,8	10	15	70	0,1	14
Meyveler	Elma	0,5	7	6	54	0,6	12
	Muz	0,3	8	31	88	0,2	11
	Portakal	0,4	42	14	42	0,2	50
	Çilek	1	24	15	32	0,4	62
İçecekler	Portakal suyu (taze sıkılmış)	0,2	11	12	46	0,2	52
	Domates suyu	0,6	15	9,5	17	0,1	17

İşaretlerin açıklaması: * İçerik maddesi eser miktarda tespit edilebilir, ** Veri bulunmamaktadır
Fe - Demir / Ca - Kalsiyum / Mg - Magnezyum / E - Enerji / Vit C - C vitamini

 C vitamininden zengin gıdalar

İPUCU

****Pirinç ve susam gibi bazı gıdalar yüksek oranda demir içerebilir ancak aynı zamanda demir alımını önleyen maddeler de içerebilir.**

1) Nielsen, Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie, Uni-Med, 2016, 2. Auflage

2) Nielsen, et al., Wirksamkeit eines Eisen-Retardpräparates bei Eisenmangelanämie, MMW-Fortschr. Med. 2016, 158 (S6)

3) modif. nach Elmadfa et al., Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 2018/19

4) Hahn, Nahrungsergänzungsmittel, Wiss. Verlagsges., 2006

TardyFeron®

Demir eksikliğinde

İPUCU

İçeriğindeki demirin mide pasajından geçtikten sonra serbest bırakılması nedeniyle Tardyferon® iyi tolere edilir.



Tardyferon® demiri vücutta emildiği noktada serbest bırakması nedeniyle iyi etki eder: üst ve orta ince bağırsak bölgesinde.²⁾

Tardyferon®

Vejetaryen
ve veganlar
için de uygun

- yüksek düzeyde etki
- iyi tolere edilir

En uygun kullanım şekli

- 1 adet uzatılmış salımlı tablet
- sabah veya akşam
- çiğnmeden yutun
- **Demir alımını engelleyen maddelerle aynı anda alınmamalıdır, örn.:**
 - L-tiroksin preparatları
 - Kalsiyum, çinko ve magnezyum takviyesi sağlayan preparatlar
 - Antiasitler (mide asitlerine bağlanan kalsiyum, magnezyum veya alüminyum tuzu esaslı ilaçlar)



○ LAKTOZSUZ ○ GLUTENSİZ ○ JELATİNSİZ

Hizmeti sunan:

Tardyferon® uzatılmış salımlı demir(II) sülfat
Uygulama: Demir eksikliği durumlarının tedavisinde kullanılır.
Riskler ve yan etkiler için lütfen prospektüsü okuyun ve doktorunuza veya eczacınıza danışın.

Pierre Fabre Pharma GmbH • Jechtinger Str. 13 • 79111 Freiburg
tardyferon_de@pierre-fabre.com • www.pierre-fabre.de


Pierre Fabre
Pharma

TAR-190102-a-A05282