

# Tardyferon®

## BEI EISENMANGEL

### TIPP

Tardyferon® ist gut verträglich, da das enthaltene Eisen erst nach der Magenpassage freigesetzt wird.



Tardyferon® wirkt gut, da es Eisen dort freisetzt, wo der Körper es aufnimmt: im oberen und mittleren Dünndarmabschnitt.<sup>2</sup>

# Tardyferon®

auch für  
Vegetarier,  
Veganer

- gute Wirksamkeit bei
- guter Verträglichkeit



### Optimale Einnahme

- 1 Retardtablette
- morgens oder abends
- unzerkaut schlucken
- zeitlicher Abstand zu Substanzen, die die Eisenaufnahme hemmen, wie
  - L-Thyroxin-Präparate
  - Calcium-, Zink- und Magnesium-Ergänzungspräparate
  - Antacida (Magensäure bindende Arzneimittel auf Calcium-, Magnesium- oder Aluminiumsalz-Basis)
  - bestimmte Nahrungsmittel wie Tee, Kaffee

☐ LACTOSEFREI ☐ GLUTENFREI ☐ GELATINEFREI

Ein Service von



Tardyferon® Depot-Eisen(II)-sulfat.  
Wirkstoff: Eisen(II)-sulfat.

Anwendungsgebiet: Therapie von Eisenmangelzuständen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pierre Fabre Pharma GmbH • Neuer Messplatz 5 • 79108 Freiburg  
Kontakt: tardyferon\_de@pierre-fabre.com  
www.pierre-fabre.com • [www.tardyferon.de](http://www.tardyferon.de)

  
Pierre Fabre  
Pharma

# Tardyferon®

## ERNÄHRUNGSTIPPS BEI EISENMANGEL



  
Pierre Fabre  
Pharma

TAR-220919-DE-A05272

# EISENMANGEL?

## Mögliche Anzeichen

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Blässe, trockene Haut
- Mundwinkleinrisse
- Abwehrschwäche
- Konzentrationsschwäche

## Risikogruppen

- menstruierende Frauen
- Schwangere (Stillende/Wöchnerinnen)
- Vegetarier/Innen
- Sportler/Innen
- Ältere Patienten/Innen
- Patienten mit entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen

Bei diesen Gruppen  
liegt das Risiko für einen  
Eisenmangel bei bis zu  
**30%!¹**

## TIPP

Ein fortgeschrittener Eisenmangel kann durch die Ernährung kaum behoben werden.² Bei Erwachsenen sind im Falle einer Anämie laut Weltgesundheitsorganisation mind. 60 mg Eisen/Tag nötig. Diese Menge kann dem Körper mit einem geeigneten Eisenpräparat aus der Apotheke zugeführt werden.

## Diese Lebensmittel können die Eisenaufnahme **HEMMEN**¹



Bestimmte Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln können die Eisenaufnahme um bis zu 80 % senken.

Nehmen Sie Ihre Eisentablette deshalb bitte mind. 2 Stunden vor oder nach dem Verzehr dieser Lebensmittel ein.

Je 100 g verzehbarer Anteil³)		Gehalt an					
		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Fett g	Vit C mg
Gemüse	Spinat	4,1	117	58	16	0,3	51
	Rhabarber	0,5	52	13	13	0,1	10
	Feldsalat	2	32	13	14	0,4	35
Milchprodukte	Kuh-Milch 1,5 %	0,1	123	12	47	1,5	2
	Crème fraîche 40%	*	73	8	378	40	1
	Joghurt 3,5 %	0,1	120	12	64	3,5	1
	Emmentaler 45% i.Tr.	0,4	1030	31	398	31,2	0
	Buttermilch	0,1	109	16	37	0,5	1
	Kakaodrink	0,3	120	12	52	0,3	1
	Vollkornbrot	2,8	35	106	231	3,9	0
Getreideprodukte	Haferflocken	4	51	131	350	6,8	0
	Früchtemüsli (ohne Zucker)	3,6	70	120	363	8,8	*
	Nudeln	3	23	42	354	2,8	0
Getränke	Kaffee	—	—	—	—	—	—
	Schwarz- / Grüntee	—	—	—	—	—	—
	Rotwein	0,9	10	9	67	**	2
Sonstige	Haselnüsse	3,8	225	150	644	61,6	3
	Sonnenblumenkerne	6,3	98	420	580	49	0
	Schokolade (Vollmilch)	3	245	70	531	30	*

## Eisenaufnahme hemmende Substanzen:

- Tannine (z.B. Schwarztee)
- Polyphenole (z.B. Kaffee, Kräutertee, kakaohaltige Getränke, Rotwein)
- Phytate (z.B. Gemüse, Getreide, Reis)\*\*
- Calcium und Phosphate (z.B. Milchprodukte, Calciumtabletten)
- Oxalsäure (z.B. Kakao, Schokolade, Spinat, Rhabarber)

## Diese Lebensmittel können die Eisenaufnahme **FÖRDERN**¹



Vitamin C-reiche Lebensmittel fördern die Aufnahme von Eisen sogar!⁴

Je 100 g verzehbarer Anteil³)		Gehalt an					
		Fe mg	Ca mg	Mg mg	E kcal	Fett g	Vit C mg
Fleisch	Hackfleisch (Rind)	2,4	4	33	216	14	0
	Schweinefilet	3	2	22	104	2	0
	Putenbrust	1	13	20	105	1	0
Fisch	Zander	0,8	49	50	83	0,7	1
	Kabeljau	0,3	26	24	76	0,6	2
	Lachs	1	13	29	202	13,6	1
	Thunfisch, roter	1	8	50	144	4,9	0
Gemüse	Karotten	0,4	41	17	25	0,2	7
	Sauerkraut	0,6	48	14	17	0,3	20
	Tomaten	0,3	9	14	17	0,2	25
	Kartoffeln (gekocht)	0,8	10	15	70	0,1	14
Obst	Apfel	0,5	7	6	54	0,6	12
	Banane	0,3	8	31	88	0,2	11
	Orange	0,4	42	14	42	0,2	50
	Erdbeeren	1	24	15	32	0,4	62
Getränke	Orangensaft (fri. gepresst)	0,2	11	12	46	0,2	52
	Tomatensaft	0,6	15	9,5	17	0,1	17

Zeichenerklärung: \* Inhaltsstoff ist nur in Spuren nachweisbar, \*\* keine Daten vorhanden  
Fe - Eisen / Ca - Calcium / Mg - Magnesium / E - Energie / Vit C - Vitamin C

Vitamin C-reiche Lebensmittel

## TIPP

**\*\*Nahrungsmittel, wie z. B. Reis, Sesam, können einen hohen Anteil an Eisen enthalten, aber gleichzeitig auch Eisenaufnahme hemmende Substanzen.**

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