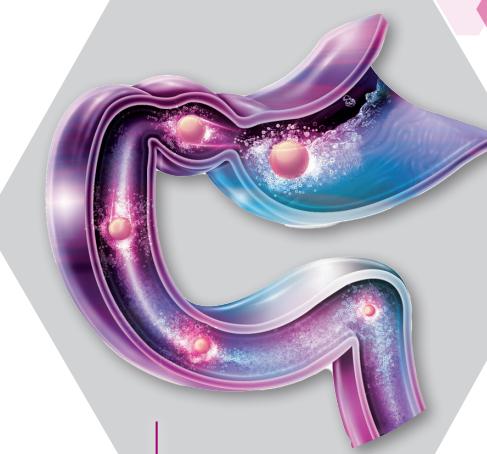


# TardyFeron®

## 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

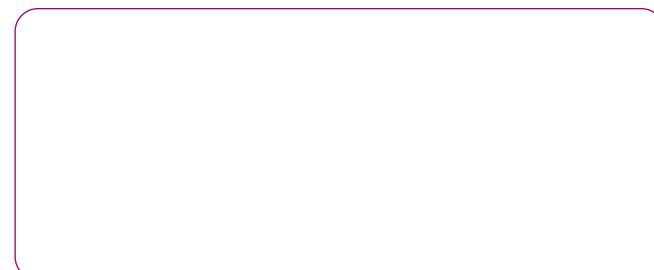
### Optimale Einnahme

- 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](mailto:tardyferon_de@pierre-fabre.com)  
[www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com) • [www.tardyferon.de](http://www.tardyferon.de)

TAR-229919-DE-A05272

Pierre Fabre  
Pharma

# TardyFeron®

## ERNÄHRUNGSTIPPS BEI EISENMANGEL



Pierre Fabre  
Pharma

# EISENMANGEL?

## Mögliche Anzeichen

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Blässe, trockene Haut
- Mundwinkelriss
- 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%!**

## TIPP

Ein fortgeschrittener Eisenmangel kann durch die Ernährung kaum behoben werden.<sup>2</sup> 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<sup>1</sup>

### TIPP

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 verzehrbarer Anteil <sup>3</sup> |                               | 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-H-Milch 1,5 %             | 0,1       | 123   | 12    | 47     | 1,5    | 2        |
|   | Creme fraiche 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        |
| Getreideprodukte                          | Vollkornbrot                  | 2,8       | 35    | 106   | 231    | 3,9    | 0        |
|   | Haferflocken                  | 4         | 51    | 131   | 350    | 6,8    | 0        |
|   | Frühstücksmüsli (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)
- Polypheophole (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<sup>1</sup>

### TIPP

Vitamin C-reiche Lebensmittel fördern die Aufnahme von Eisen sogar!<sup>4</sup>

| Je 100 g verzehrbarer Anteil <sup>3</sup> |                             | 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        |
| Fisch                                     | Putenbrust                  | 1         | 13    | 20    | 105    | 1      | 0        |
|   | Zander                      | 0,8       | 49    | 50    | 83     | 0,7    | 1        |
| Gemüse                                    | Kabeljau                    | 0,3       | 26    | 24    | 76     | 0,6    | 2        |
|   | Lachs                       | 1         | 13    | 29    | 202    | 13,6   | 1        |
| Obst                                      | Thunfisch, roter            | 1         | 8     | 50    | 144    | 4,9    | 0        |
|   | Apfel                       | 0,5       | 7     | 6     | 54     | 0,6    | 12       |
| Getränke                                  | Kartoffeln (gekocht)        | 0,8       | 10    | 15    | 70     | 0,1    | 14       |
|   | Banane                      | 0,3       | 8     | 31    | 88     | 0,2    | 11       |
| Getränke                                  | 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 Elmadafa et al., Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 2018/19
- 4) Hahn, Nahrungsergänzungsmittel, Wiss. Verlagsges., 2006