

Eisenhaltige Lebensmittel

Wenn ein **Eisenmangel** diagnostiziert wurde **muss die Ursache gefunden werden!** So lässt sich herausfinden, ob eine Mangelernährung, erhöhter Verbrauch, oder eine Erkrankung vorliegen. **Die Ursachen sollten dann behandelt werden.**

Dann ist die Frage: wie sollten die **Eisenspeicher wieder aufgefüllt** werden, bzw. wie können Sie dem Eisenmangel vorbeugen?

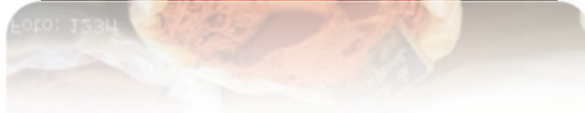
Sehr häufig können schon über die **Nahrung** und/ oder **pflanzliche Präparate**, auch durch Einnahmen von **Schüssler-Salzen** (über eine Zeit lang) Verbesserungen erzielt werden, häufig kommt man um die Einnahme von Eisentabletten (Eisen2-Gluconat) herum, die bei vielen Menschen Verstopfung bzw. Magenprobleme auslösen können.

Wie man in der rechten Spalte sieht gibt es neben tierischen auch viele **pflanzliche Nahrungsmittel**, die auf den Speiseplan kommen können: **Kräuter** als Tee getrunken oder im Salat, bzw. als Gewürz, **Kerne, Nüsse und Saaten, Gewürze, rotes und grünes Gemüse**. Verbunden mit nahrhaften Lebensmitteln wie **Hülsenfrüchten** (Bohnen, Linsen...), **Hirse, Quinoa, Amaranth und Beerenobst** wird die Eisenversorgung verbessert, besonders wenn man diese Nahrungsmittel mit **Vitamin-C haltigen Lebensmitteln** kombiniert, dies **erhöht** die Eisen-Aufnahme. Auch Eigelb ist ein Eisenlieferant (tierischen Ursprungs). Gehemmt wird die Aufnahme durch Milchprodukte, Soja, Kaffee und Schwarztee, diese also erst zu einem anderen Zeitpunkt genießen.

Curryblatt (frisch, oder Präparate in Bio-Qualität) und das Schüssler-salz **Ferrum phosphoricum** sind empfehlenswert, wenn über die Nahrung nicht genug Eisen aufgenommen werden kann.

Beispiele für günstige Kombinationen:

- Bohneneintopf mit Kartoffeln und Paprika
- Bohnenpfanne mit Sauerkraut
- Vollkorn-Sauerteigbrot mit Hagebuttenmarmelade
- Hummus enthält Kichererbsen, Sesam und oft Petersilie und Zitronensaft
- Bunter griechischer Salat mit Schafskäse, Sauerteigfladen, danach Himbeereis
- Gerichte mit Amaranth, Quinoa oder Hirse: salzig zubereitet mit o.g. Gewürzen und frischen Gemüsen, oder süß zubereitet: gekocht in Wasser, mit Zugabe von Sahne/Sojasahne, Vanille oder Zimt... und Beerenobst...
- Für unterwegs zum Knabbern: Eine Mischung aus getrockneten Beeren und Obst, mit Kürbiskernen, Ölsaaten und Haferflocken, Nüssen, Mandeln...



Praxis Dorothea Look

Heilpraktikerin

*Homöopathie, Massage,
Schwangerschaftsmassage
Fußreflexzonentherapie*

Bürknerstr. 7

12047 Berlin

www.dorothea-look.de

praxisdorothealook@gmx.de

030-300 233 24



Praxis Dorothea Look



Eisenhaltige Lebensmittel:

Eisen in (mg/100 g)

Zimt	38,1
Schweineleber	22,1
Zuckerrübensirup	13,0
Ingwerpulver	11,5
Pinienkerne	9,2
Sojabohnen	8,6
Leinsamen	8,2
Kalbsleber	7,9
Linsen	6,9
Weißer Bohnen	6,1
Hafer	5,3
Petersilie, frisch	5,5
Erbsen	5,3
Roggen	4,9
Haferflocken	4,6
Grünkern	4,2
Brennnessel	4,1
Corned Beef	4,1
Haselnuss	3,8
Vollkornbrot	3,3
Löwenzahn frisch	3,3
Geflügel	2,6
Kalbfleisch	2,2
Rote Beete	0,93
Lachs	0,7
Kardamom	100
Grüne Minze getrockn.	87,5
Kreuzkümmel	66,4
Kurkuma	41,4
Süßholz	41,4
Brennnessel getr.	32,2
Thymian getr.	20,0
Bierhefe getr.	20,0
Kakaopulver stark ent.	14,5
Kürbiskerne	11,2
Sesam	10,0
Mohn	9,5
Hirse	9,0
Sauerampfer frisch	8,5
Quinoa	8,0
Amaranth	7,6
Pfifferlinge	6,5
Sonnenbl.kerne	6,3
Eigelb	5,5
Dill frisch	5,5
Aprikosen getr.	3,8
Molkenkäse	5,0
Knäckebrötchen	4,7
Gerste	4,5
Spinat	4,1
Mandel	4,1
Topinambur	3,7
Rindfleisch	3,2
Schweinefleisch	3,0
Fenchel	2,5
Beerenobst	1-1,5