

Gemeinschaftspraxis für Kinderheilkunde und Jugendmedizin



Dr. med. Rudolf Beck
Dr. med. Thomas Kauth

Kinder- und Jugendarzt/Neonatologie
Kinder- und Jugendarzt/Sportmedizin
Ernährungsmediziner (DGEM/DAEM)
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin (BDEM)
Tel.: 07141 - 2993030 Fax: 07141-2993059
info@kinderjugendarztpraxis.de

Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg
www.kinderjugendarztpraxis.de

Liebe Eltern,

der **Eisenmangel** ist ein Thema, was Sie und uns Ärzte immer wieder beschäftigt, da er häufig vorkommt. Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig.

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, welches nicht selbst vom Körper gebildet werden kann, sondern **über die Ernährung aufgenommen werden muss**. Es kommt sowohl in **tierischen** als auch in **pflanzlichen** Lebensmitteln vor, dabei kann Eisen tierischer Herkunft besser aufgenommen werden (zweiwertiges statt dreiwertiges Eisen). Um die Aufnahme pflanzlichen Eisens zu verbessern, sollte es gemeinsam mit Vitamin C aufgenommen werden (z.B. Zitrusfrüchte).

Eisenreiche Nahrungsmittel sind:

- **Fleischprodukte**: Rindfleisch, Schweinefleisch, Kalbfleisch, Putenfleisch, Hähnchenkeule, Innereien (z.B. Leber)
- **Fisch**: z.B. Thunfisch oder Lachs
- **Gemüse**: Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen, Spinat, Fenchel, Feldsalat, Möhren, Petersilie, rote Beete, Pfifferlinge
- **Obst**: Johannisbeeren schwarz, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren
- **Getreide**: Hirse, Haferflocken, Roggenbrot
- **Vollkornprodukte**: Brot, Reis, usw.
- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Sojabohnen
- Hühnereigelb
- Zartbitterschokolade

Diese Lebensmittel sollten Sie regelmäßig in die Ernährung Ihres Kindes einbauen, um einen Mangel vorzubeugen oder einen bestehenden Mangel zu verbessern. Bei einem bestehenden, ausgeprägten Mangel ist es allerdings nicht möglich, die Eisenspeicher nur durch Ernährung wieder aufzufüllen. In solchen Fällen erhalten Sie von uns Eisen in Form von Tabletten oder Tropfen, die Sie bitte so verabreichen, wie Sie es mit uns besprochen haben.

Sollten Sie Fragen haben sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Praxisteam der Kinder- und Jugendarztpraxis Dres. Beck und Kauth