



**Vegetarier/Veganer
und Eisenmangel**

ferro sanol®



Bei fleischloser Ernährung auf die Eisenversorgung achten

Wussten Sie, dass etwa 17% der vegan lebenden Frauen unter 50 Jahren in Deutschland leere Eisenspeicher haben? Denn Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann vom Körper weniger gut aufgenommen werden. Bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe können die Eisenaufnahme sogar stören (Hemmstoffe).¹

Eisenformen

Das zweiwertige Eisen (Häm-Eisen) findet sich in tierischen Produkten wie z. B. Fleisch und kann vom Körper gut aufgenommen werden. Pflanzliche Lebensmittel dagegen liefern hauptsächlich dreiwertiges Eisen (Nicht-Häm-Eisen), das deutlich schlechter aufgenommen werden kann.¹ Zudem kann die Eisenaufnahme durch verschiedene Nahrungsmittel positiv oder negativ beeinflusst werden.



Förderstoffe	Hemmstoffe
u. a. Vitamin C-reiche Lebensmittel (z. B. Acerola, Sanddorn, Paprika, Brokkoli, Petersilie, Fenchel oder Sauerkraut)	z. B. Kaffee, Tee, Cola, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen) oder ungeschälter Reis

Tabelle 1: Einige Förder- und Hemmstoffe der Eisenaufnahme¹⁻³

Eisenmangel rechtzeitig vorbeugen

Achten Sie besonders auf eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, diverse Blattgemüse (z. B. Spinat) oder Hülsenfrüchte und kombinieren Sie diese mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln oder Säften.³

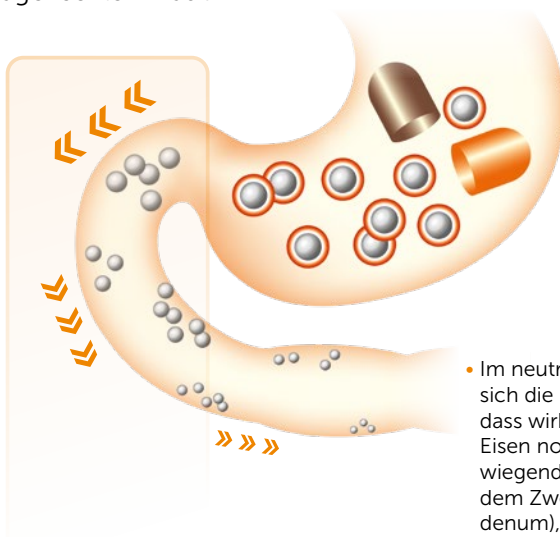
Eisenreiche Ernährung reicht bei Eisenmangel meist nicht aus

Sind die Eisenspeicher erschöpft und liegt ein bestätigter Eisenmangel vor, werden spezielle Eisenpräparate empfohlen. Es werden bevorzugt orale Präparate eingesetzt, die zweiwertiges Eisen enthalten.²

Die ferro sanol® Pellet-Technologie

In den **ferro sanol®** Kapseln befinden sich kleine Pellets („Kügelchen“), sogenannte Mikropellets, welche einen speziellen Eisen-Komplex enthalten. Diese Pellets sind magensaftresistent überzogen und schonen so die empfindliche Magenschleimhaut.^{1,4}

- Im sauren Magensaft löst sich die Kapselhülle auf. Die Pellets verteilen sich und gelangen nach und nach zum Darm.⁴



- Im neutralen Darmsaft lösen sich die Pellets schnell auf, so dass wirksames zweiwertiges Eisen noch am Ort der vorwiegenden Eisenaufnahme, dem Zwölffingerdarm (Duodenum), freigesetzt wird.^{1,4}



ferro sanol® – Für Vegetarier und Veganer mit Eisenmangel



Zur bedarfsgerechten Therapie von Eisenmangel

Zur gleichzeitigen Behandlung eines Folsäure-Mangels („gyn“) bzw. Verhütung eines Mangels an Vitamin B12 und Folsäure („comp“)

Es besteht die Möglichkeit, die gelatinehaltigen Kapseln zu öffnen und nur den Kapselinhalt einzunehmen.⁵



ferro sanol® Mit Eisen fit im Leben

Weitere Informationen zu ferro sanol®:
www.eisenmangel.de

ferro sanol® duodenal mite 50 mg magensaftresistente Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln / ferro sanol® 40 mg Dragées / ferro sanol® 30 mg/ml Tropfen. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. **ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe:** Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B₁₂. **ferro sanol® gyn 80 mg/1 mg Hartkapseln. Wirkstoffe:** Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure. **Anwendungsgebiete:** ferro sanol® duodenal mite / duodenal: Eisenmangel, insbesondere Eisenmangelanämie bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht); während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach akuten u. chronischen Blutverlusten. ferro sanol® Dragées: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® Tropfen: Eisenmangel, Eisenmangelanämie bei Erw., Säuglingen u. Kleinkindern (über 2 kg Körpergewicht), Kindern u. Jugendl. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B₁₂ u. Folsäure bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® gyn: Kombiniertes Eisen- u. Folsäure-Mangel bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht), insb. während Schwangerschaft u. Stillzeit sowie bei Fehl- u. Mangelernährung. **Warnhinweise:** ferro sanol® Tropfen enthalten Sorbitol u. geringe Mengen an Ethanol (Alkohol). ferro sanol® Dragées enthalten Saccharose und Lactose-Monohydrat. ferro sanol® comp/gyn enthalten Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Stand: Februar 2021 (ferro sanol® Dragées), August 2020 (ferro sanol® duodenal mite, ferro sanol® duodenal), Juli 2020 (ferro sanol® Tropfen), Mai 2020 (ferro sanol® comp, ferro sanol® gyn). UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

