



Ulli Zika  
Ernährungsberaterin  
nach TCM & Autorin  
"gesund & gut"  
[www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at)

## ● Das Vitamin C – Teil 2: ● Kombination mit Eisen

NEVER CHANGE A WINNING TEAM

**E**ine ausgewogene Ernährung soll neben ausreichend Vitamin C auch ausreichend Eisen enthalten. Beides in Kombination genossen stellt einen besonderen Benefit für unsere Gesundheit dar.

Die empfohlene Tagesmenge an Eisen für Kinder liegt bei etwa 8 mg am Tag. Säuglinge benötigen weniger Eisen als Kinder, doch steigert sich dieser Bedarf mit zunehmendem Alter.

Mit einer gesunden Darmflora und einer entsprechenden Ernährung können wir das notwendige Eisen gut mit der Nahrung aufnehmen. Und das noch dazu auf genussvolle Art!

Besonders gute Lieferanten für Eisen sind neben tierischen Produkten wie Schweineleber, Rinderleber, Kalbsleber oder Geflügel auch grünes Blattgemüse wie Mangold, Löwenzahn oder Spinat sowie Weißkohl.

Auch diverse Samen wie Kürbiskerne, Leinsamen oder Sesam sind gute Eisenerlieferanten. 100 g Kürbiskerne enthalten etwa 12 mg Eisen!

Ebenfalls versorgen uns Hülsenfrüchte wie Linsen oder Limabohnen mit dem wertvollen Spurenelement und auch Hirse kann mit sehr viel Eisen aufwarten – 100 g Hirse decken mit 7 g Eisen schon fast den Tagesbedarf eines Kindes. Auch so manches Gewürz stärkt so unser Immunsystem. Die indische Kurkuma oder Gelbwurz genannt gehört zu den idealen Eisenerquellen.

Ein besonders eisenhaltiges Lebensmittel ist die schwarze Melasse, ein Nebenprodukt der Zuckerherstellung. 2 kleine Esslöffel enthalten bereits rund 7 mg Eisen - in Maßen genossen also sogar eine gesunde Alternative zu Zucker, die sich auch zum Süßen von Kompotten, Tee oder Obstsalaten eignet! ●

Ein Idealist ist ein Mann, der aus der Tatsache, dass die Rose besser riecht als der Kohl, darauf schließt, eine Suppe aus Rosen müsse auch besser schmecken.

Ernest Hemingway