



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

praxis@attrach.de / www.praxis-attrach.de

Eisenmangel bei Kindern- Was Eltern wissen sollten

Die Rolle des Eisens in der Behandlung von Anämie bei Kindern ist von entscheidender Bedeutung.

Eisenmangelanämie:

Dies ist eine häufige Form der Anämie (Blutarmut) bei Kindern, die durch einen Mangel an Eisen verursacht wird. Die Gabe von eisenreichen Lebensmitteln oder Eisenpräparaten kann den Hämoglobinspiegel erhöhen und die Anämie verbessern.

Rolle von Vitamin C bei einer Eisenmangelanämie:

Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen verbessern. Daher ist es wichtig, eisenreiche Lebensmittel oder Eisenpräparate zusammen mit Lebensmitteln,

Die richtige Art, Eisen einzunehmen

Manchmal kann dein Arzt dir Eisenpräparate verschreiben. Nimm sie so ein, wie es dir gesagt wird. Es ist oft am besten, sie mit einer Mahlzeit einzunehmen, um Magenbeschwerden zu vermeiden.

Ernährungsumstellung:

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an eisenreichen Lebensmitteln ist, kann dazu beitragen, Anämie bei Kindern zu verhindern und zu behandeln. Dazu gehören **Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel (auch Angereicherter Getreidebrei für Säuglinge und Kleinkinder)**.

Geduld:

Die Behandlung von Anämie kann einige Zeit in Anspruch nehmen.

Nebenwirkungen beachten:

Einige Kinder können Magenprobleme oder Verstopfung durch Eisenpräparate erfahren. Wenn Ihr Kind Nebenwirkungen hat, sprechen Sie mit uns, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen.