



Ernährung

Ernährung

Offensichtlich genügt die Ernährung für viele Menschen nicht, um den eigenen Körper mit genügend Eisen zu versorgen.

Erwachsene Männer brauchen pro Tag 10 mg Eisen.
Frauen im Klimakterium brauchen pro Tag 10 mg Eisen.
Frauen im Menstruationsalter brauchen pro Tag 15 mg Eisen.
Schwangere Frauen brauchen pro Tag 30 mg Eisen.
Stillende Frauen brauchen pro Tag 20 mg Eisen.
Kinder brauchen pro Tag 12 mg Eisen.

Eisengehalt von Nahrungsmitteln

Eisen (mg/100g)

123.6	Thymian, getrocknet
97.8	Petersilie, getrocknet
87.5	Grüne Minze, getrocknet
32.2	Brennnesseln, getrocknet
22.1	Schweineleber
13.0	Zuckerrübensirup
12.0	Kakaopulver
11.2	Kürbiskerne
10.0	Schweineniere
9.0	Hirse
8.6	Sojabohnen
8.2	Leinsamen
7.9	Kalbsleber
7.6	Amaranth
6.5	Pfifferlinge
6.4	Blutwurst
6.3	Sonnenblumenkerne
6.1	Weisse Bohnen
5.8	Austern
5.3	Leberwurst
5.0	Aprikosen, getrocknet
5.0	Erbsen
4.7	Knäckebrot
4.6	Haferflocken
4.1	Spinat
3.8	Haselnuss
3.3	Vollkornbrot
3.2	Rindfleisch
3.0	Schweinefleisch
2.6	Geflügel

Die Ernährung wird im bisherigen Iron Code Project vernachlässigt. In diesem geht es darum, leidenden Menschen mit leeren Eisenspeichern auf optimale Eisen zuzuführen.

Ein neues ebenfalls durch Hausarztforschung erarbeitetes Ernährungskonzept passt zu unserem Gesamtkonzept: Durch das neuartige Ernährungskonzept Tremonte gelingt es, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen zu minimieren (www.tremonte.ch)

Gleichzeitig besteht die Hypothese, dass durch dieses neuartige Ernährungskonzept dem Eisenmangel erfolgreich begegnet werden kann (verbesserte Eisenaufnahme im Darm).