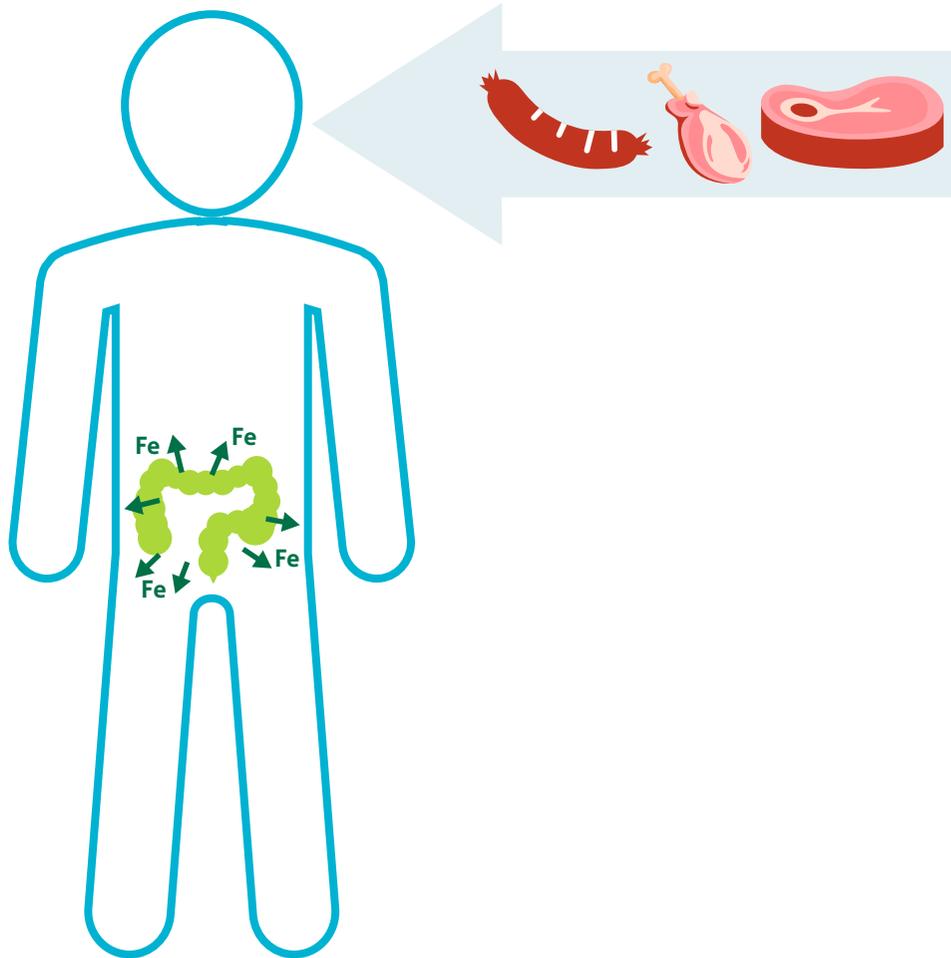




Nachgefragt: Warum werden tierische Lebensmittel zur Eisenversorgung empfohlen?



Ein besonderer Darmrezeptor sorgt dafür, dass Eisen aus Fleisch (Häm-Eisen) besonders gut aufgenommen wird.

Wer sich ausgewogen ernährt, kann in der Regel auf Zusatzstoffe verzichten.