



## **Einnahme von Eisentabletten**

Bitte beachten Sie:

Die Tabletten müssen unzerkaut mit Wasser eingenommen werden. Es empfiehlt sich, die **Eisentabletten mindestens zwei Stunden vor oder nach einer Mahlzeit** einzunehmen.

Dies ist besonders wichtig bei folgenden Lebensmitteln:

- Tee, Kaffee, Rotwein
- Vollkorngetreide
- Milch, Milchprodukte, Kalzium
- Eier