



Richtige Ernährung Hilft Gegen Bleivergiftung

Blei täuscht dem Körper vor, es sei Eisen, Kalzium oder Zink. Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, dass das Blei nicht im Körper verbleibt.

Lassen Sie Ihr Kind nicht mit einem leeren Magen durch den Tag gehen!

Fünf Grundnahrungsmittelgruppen

- Brot, Getreide und Körner
- Gemüse
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Huhn, Fisch, Nüsse und Bohnen



Kalziumreiche Nahrungsmittel

- Milch
- Joghurt
- Käse (*für Snacks, beim Kochen von Makkaroni und Käse, Pizza, Tortillas, Gemüse*)
- Lebensmittel aus Milch (*Pudding, Suppe, Eiscreme, Vanillecreme*)
- Sardinen oder Lachs in Dosen (*mit Gräten*)
- Grünes Gemüse (*Grünkohl, Kohlgemüse, Brokkoli*)



Zinkhaltige Nahrungsmittel

- Huhn oder Truthahn
- Mageres Fleisch
- Fisch
- Milch und Käse
- Venusmuscheln, Austern, Miesmuscheln, Krabbe
- Getrocknete Bohnen und Linsen
- Eier



Eisenhaltige Nahrungsmittel

- Mageres rotes Fleisch, Huhn, Truthahn und Fisch
- Mit Eisen angereicherte warme und kalte Cerealien
- Venusmuscheln, Austern oder Miesmuscheln (*aus der Dose, um Suppe oder Soße für Nudeln zu machen*)
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Getrocknete Bohnen, Spalterbsen und andere Bohnen (*Pintobohnen, Rote Bohnen, Weiße Bohnen, Gartenbohnen, Kichererbsen*)
- Eier
- Trockenfrüchte



Das in Gemüse, Getreide, Bohnen, Nüssen und Eiern enthaltene Eisen kann vom Körper besser verwertet werden, wenn Sie zu derselben Mahlzeit ein Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt essen. Orangen, Grapefruit, Erdbeeren, Melone, grüne Paprika, Blumenkohl, Brokkoli und Kartoffeln sind einige Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt.

Gesundheitstipps:

- Frittieren Sie keine Lebensmittel. Backen oder grillen Sie sie.
- Versuchen Sie, keine fettreichen Lebensmittel zu essen. Wenn Sie sie essen, essen Sie kleine Portionen.
- Vitamin C hilft dem Körper, Eisen aufzunehmen.
- Kinder unter 2 Jahren sollten Vollmilch bekommen, wenn sie keine Säuglingsmilch oder Muttermilch mehr trinken. Die meisten Kinder ab 2 Jahren können fettarme Milch trinken. Kinder mit Milchallergien können ihren Kalziumbedarf mit Tofu, grünem Blattgemüse, Sardinen oder Lachs in Dosen decken.
- Jüngere Kinder brauchen kleinere Portionen als ältere Kinder oder Erwachsene. Aktivere Menschen benötigen eine größere Anzahl von Portionen aus jeder der 5 Lebensmittelgruppen.

Connecticut Blei-Vergiftungs-Präventions-Programm

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

