# Liite 1: Raudan imeytymisen edistäminen

Näitä tulee välttää 2t ennen ja jälkeen rautavalmisteen (ei koske sukrosomiaalista rautaa eikä rauta(III) hydroksidipolymaltoosikompleksia)

* kalsium, magnesium, sinkki ja muut kivennäisaineet
* antasidit (kuten Rennie)
* maitotuotteet ja kaura- ja soijatuotteet
* kahvi ja tee, kaakao
* täysjyväviljat

Nämä edistävät imeytymistä

* C-vitamiinivalmisteet
* tuoreet kasvikset, marjat, hedelmät
* C-vitaminoidut mehut ja mehukeitot
* lihan ja kalan proteiinit
* fermentoidut kasvikset, kuten hapankaali tai joissain hedelmissä esiintyvä sitruunahappo (orgaaniset hapot)
* kaksiarvoisten rautojen ottaminen tyhjään vatsaan

Raudan siedettävyyden parantaminen

* raudan otto ruoan kanssa välttäen kuitenkin ym mainittuja aineita, jotka vähentävät raudan imeytymistä
* raudan otto joka toinen päivä
* raudan suolamuodon vaihto toiseen