

---

Subject: zink mangel

Posted by [nilufar](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:06:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben,

mir wurde heute gesagt ich hätte totalen zink mangel.

muss jetzt jeden tag 40mg einnehmen.

ich will jedoch nicht aufhören eisen einzunehmen. hab aber gehört das eisen dem körper zink entzieht.

wie macht ihr das mit der einnahme?

morgens eisen, abends zink? soll aber 2x täglich eine zink tablette nehmen.

lg

---