



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA

Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza ma rolę wspomagającą. Jest bardzo ważnym elementem terapii, aczkolwiek należy pamiętać, że kluczową rolę odgrywa leczenie przyczynowe oraz farmakologiczne. Najważniejszą zasadą dietetyczną w niedokrwistości jest odpowiednia podaż żelaza wraz z dietą.

Zapotrzebowanie na żelazo:

- ☑ Kobiety: 18mg/dobę (w okresie ciąży 27mg)
- ☑ Mężczyźni: 10mg/dobę

W produktach żywnościowych istnieją dwa rodzaje żelaza:

- ☑ hemowe - pochodzenia zwierzęcego, to żelazo lepiej przyswajalne
- ☑ niehemowe - roślinne, którego przyswajalność jest znacznie mniejsza

Przyswajalność żelaza można zwiększyć poprzez umiejętne łączenie odpowiednich produktów.

Czynniki zwiększające wchłanianie żelaza	Czynniki ograniczające wchłanianie żelaza
Witamina C	Fityniany (strączki, otręby)
Kwas mlekowy (kiszonki)	Błonnik
Kwas foliowy (zielone liście)	Duża ilość wapnia

Warzywa i owoce będące dobrym źródłem witaminy C: kiszonki, pomidor, brokuł, brukselka, chrzan, jarmuż, papryka czerwona i zielona, natka pietruszki, szpinak, kalafior, kalarepa, porzeczka czarna, aronia, truskawki, poziomki, kiwi, grejpfrut, pomarańcza.

ŹRÓDŁA ŻELAZA

Grupa produktów	Produkty bogate w żelazo
Mięso i przetwory mięsne	Wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, wędliny podrobowe: kaszanka, pasztet, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa. <u>UWAGA: podroby nie są zalecane w ciąży!</u>
Ryby	Łosoś, makrela, sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju, tuńczyk w wodzie, tuńczyk w oleju
Jaja	Głównie żółtko
	Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem, chleb żytni razowy, chleb żytni pełnoziarnisty, pumpernikiel, chleb chrupki, chleb graham, bułki grahamki, otręby



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywienia>

Produkty zbożowe	pszenne, zarodki pszenne, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy, amarantus
Warzywa	Boćwina, bób, brokuły, brukselka, burak, cykoria, czosnek, fasola szparagowa, groszek zielony, kalarepa, kiełki, koper ogrodowy, pietruszka liście i korzeń, por, szczaw, szczypiorek, szpinak
Owoce	Porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone, poziomki, maliny, awokado
Owoce suszone	Morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka
Suche nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soczewica, soja oraz kiełki soczewicy i soi

