



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. Należy pamiętać, że w produktach żywnościowych istnieją dwa rodzaje żelaza: hemowe i niehemowe. Żelazo hemowe, pochodzenia zwierzęcego, to żelazo lepiej przyswajalne. Z kolei rośliny zawierają żelazo niehemowe, którego przyswajalność jest znacznie mniejsza. Przewidywalność żelaza niehemowego można zwiększyć poprzez umiejętne łączenie produktów żywnościowych.

Przewidywalność żelaza uzależniona jest od wielu czynników:

- ◆ obecność czynników hamujących i wspomagających wchłanianie,
- ◆ rodzaj żelaza (hemowe, niehemowe),
- ◆ stan gospodarki żelazem danego organizmu.

Substancje, które znacznie zmniejszają dostępność żelaza:

- ◆ fityniany (występujące między innymi w otrębach i nasionach roślin strączkowych),
- ◆ niektóre polifenole (w kawie i herbacie),
- ◆ błonnik,
- ◆ duże ilości wapnia.

Substancje ułatwiające wchłanianie żelaza:

- ◆ duże ilości witaminy C- obecnej w warzywach i owocach,
- ◆ kwas mlekowy- obecny w produktach kiszonych,
- ◆ kwas foliowy- obecny w zielonych warzywach i owocach.

- ◆ **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.



Zalecenia żywieniowe w NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA

NALEŻY PAMIĘTAĆ ABY:

- ◆ OGRANICZAĆ POKARMY BOGATE W SUBSTANCJE ZMNIEJSZAJĄCE DOSTĘPNOŚĆ ŻELAZA,
- ◆ ŁĄCZYĆ PRODUKTY O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI ŻELAZA Z PRODUKTAMI UŁATWIAJĄCYMI JEGO WCHŁANIANIE, NP. MIĘSO WOŁOWE (ŻELAZO) + SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (WITAMINA C I KWAS MLEKOWY).



Zalecenia żywieniowe w NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA

Produkty bogate w żelazo.

Grupa produktów	Produkty bogate w żelazo
Mięso i przetwory mięsne	Wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, wędliny podrobowe: kaszanka, paszтет, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa.
Ryby	Łosoś, makrela, sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju, tuńczyk w wodzie, tuńczyk w oleju.
Jaja	Żółtko jaja kurzego, jajko na twardo, jajko na miękko, jajko sadzone, jajecznica.
Produkty zbożowe	Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem, chleb żytni razowy, chleb żytni pełnoziarnisty, pumpernikiel, chleb chrupki, chleb graham, bułki grahamki, otręby 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.