



## **Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości z niedoboru żelaza.**

Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza ma rolę wspomagającą. Jest bardzo ważnym elementem terapii, należy jednak pamiętać, że kluczową rolę odgrywa leczenie przyczynowe oraz farmakologiczne.

Najważniejszą zasadą dietetyczną w niedokrwistości jest odpowiednia podaż żelaza wraz z dietą.

Ze wszystkich niedoborów pokarmowych najpowszechniej występuje niedobór żelaza.

### **Główne przyczyny niedoboru żelaza to:**

- utrata krwi (obfite miesiączki, uraz, zabieg operacyjny)
- zwiększone zapotrzebowanie przy jednoczesnej niewystarczającej podaży (dojrzewanie, ciąża, laktacja)
- upośledzone wchłanianie z przewodu pokarmowego (resekcja żołądka lub jelita, choroba Leśniowskiego-Crohna; zmniejszona kwasność soku żołądkowego, a także dieta ubogobiałkowa oraz bogatą w szczawiany, fosforany, fityniany i taniny)
- niedobór w diecie, (np. nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska)

W produktach żywnościowych istnieją dwa rodzaje żelaza:

hemowe - pochodzenia zwierzęcego, to żelazo lepiej przyswajalne

niehemowe - roślinne, którego przyswajalność jest znacznie mniejsza

### **Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza**

W wielu przypadkach niedokrwistość z niedoboru żelaza wymaga leczenia przyczynowego oraz zastosowania suplementacji odpowiednimi dawkami żelaza. Leczenie takie wspomaga się jednak odpowiednią dietą uwzględniającą produkty bogate w ten pierwiastek.

Niestety, duża zawartość żelaza w produkcie nie zawsze oznacza, że jest on dobrym źródłem tego pierwiastka.



## **Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości z niedoboru żelaza.**

Przyswajalność żelaza uzależniona jest od wielu czynników, takich jak obecność czynników hamujących i wspomagających wchłanianie, rodzaj żelaza oraz stan gospodarki żelazem danego organizmu.

### **Substancje, które znacznie zmniejszają dostępność żelaza, to:**

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

### **Czynnikami ułatwiającym wchłanianie żelaza są:**

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

Warzywa i owoce będące dobrym źródłem witaminy C

- warzywa: kiszonki, pomidor, brokuł, brukselka, chrzan, jarmuż, papryka czerwona i zielona, natka pietruszki, szpinak, kalafior, kalarepa
- owoce: porzeczki czarne, aronia, truskawki, poziomki, kiwi, cytryna, grejpfrut, pomarańcza

### **Najważniejsze zasady diety - jak zwiększyć przyswajalność żelaza?**

- jedz odpowiednio dużo chudego mięsa czerwonego, wątroby, chudych gatunków wędlin,
- uwzględniaj w jadłospisie produkty roślinne o stosunkowo dużej zawartości żelaza (płatki zbożowe, suszone owoce, warzywa strączkowe, warzywa o zielonych liściach),
- spożywaj dużo owoców i warzyw bogatych w witaminę C (czarna porzeczka, sok pomarańczowy, natka pietruszki, papryka), ponieważ dieta bogata w tę witaminę zwiększa przyswajanie żelaza niehemowego (z jaj i produktów roślinnych).



## Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości z niedoboru żelaza.

- do każdego posiłku dodawaj więc warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C, warzywa i owoce jeść na surowo, gdyż witamina C jest wrażliwa na temperaturę i obróbka kulinarna znacznie zmniejsza jej ilość w danym produkcie,
- ogranicz spożycie kawy i herbaty, zawarte taniny - związki hamujące wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego.

### 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. UWAGA: podroby nie są zalecane w ciąży!
Ryby	Łosoś, makrela, sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju, tuńczyk w wodzie, tuńczyk w oleju
Jaja	Głównie żółtko
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