



Zalecenia żywieniowe w anemii z niedoboru żelaza

Opis diety

Najczęstszą przyczyną występowania anemii u człowieka jest niedobór żelaza. Jony żelaza stanowią procentowo jedną z najmniejszych części spośród wszystkich składników krwi, lecz są nam niezbędne, ponieważ to właśnie one odpowiadają za transport tlenu.

Niedobór żelaza uniemożliwia organizmowi wytworzenie hemoglobiny – białka występującego w naszych czerwonych krwinkach, a w efekcie doprowadza nas do anemii.

Żelazo jako składnik pożywienia jest słabo przyswajalne i zaledwie niewielka jego część dostanie przez nas wchłonięta – od 1 do 5% dla żelaza pochodzenia roślinnego i do 15% dla żelaza hemowego, pochodzenia zwierzęcego.

Na ilość przyswojonego żelaza wpływa łączenie produktów bogatych w żelazo z pozostałymi produktami w posiłku.

Substancje zwiększające przyswajalność żelaza

- kwas askorbinowy (witamina C) – obecny w owocach i warzywach
- kwas mlekowy – występujący w produktach fermentowanych
- kwas foliowy – występujący w dużej ilości w zielonych warzywach liściastych

Substancje zmniejszające przyswajalność żelaza

- garbniki – występujące w kawie i herbacie
- kwasy nieorganiczne – takie jak np. kwas fosforowy w napojach typu Cola
- błonnik – występujący w dużej ilości w produktach razowych i warzywach w formie surowej

Również duże spożycie wapnia w produktach mlecznych negatywnie wpływa na przyswajanie żelaza, ze względu na podobny mechanizm wchłaniania.

W celu zwiększenia przyswajalności żelaza należy łączyć w jednym daniu produkty bogate w żelazo z produktami wspomagającymi jego wchłanianie.

Lista produktów dozwolonych

	Produkty i potrawy
Mięso i przetwory	Wołowina, cielęcina, baranina, kaczka, królik; wątroba zwierzęca
Ryby	Łosoś, makrela, sardynki, śledź, dorsz, tuńczyk
Jaja	Jajo kurze, w szczególności żółtko
Produkty zbożowe	Chleb żytni, chleb razowy, pumpernikiel, chleb graham, otręby, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza gryczana, jaglana, pęczak, ryż brązowy
Orzechy i nasiona	Słonecznik, dynia, sezam, siemę lniane, chia, orzechy laskowe, arachidowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe
Warzywa	Boćwina, bób, burak, fasola szparagowa, groszek, kielki, koper, pietruszka, por, brokuł, brukselka, fasola, soczewica, soja
Owoce	Porzeczki, poziomki, maliny, awokado
Suszone owoce	Morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka