



Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości

W niedokrwistości, szczególnie z niedoboru żelaza, zaleca się przede wszystkim dietę urozmaiconą, opartą na produktach o wysokiej wartości odżywczej, ze szczególnym uwzględnieniem źródeł żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego oraz składników poprawiających wchłanianie żelaza. Odpowiedni dobór produktów spożywczych oraz właściwy sposób komponowania posiłków odgrywają kluczową rolę w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia niedokrwistości.

Istotne znaczenie ma regularność spożywania posiłków oraz ich odpowiednia różnorodność. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w równych odstępach czasu. Dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii oraz pełnowartościowego białka, niezbędnego do prawidłowego procesu krwiotworzenia.

W diecie należy zwiększyć udział produktów bogatych w żelazo hemowe, które charakteryzuje się lepszą przyswajalnością, takich jak mięso, drób i ryby. Równocześnie zaleca się uwzględnianie roślinnych źródeł żelaza, m.in. produktów pełnoziarnistych, warzyw strączkowych oraz zielonych warzyw liściastych, pamiętając o ich łączeniu z produktami bogatymi w witaminę C, która znacząco zwiększa wchłanianie żelaza.

Należy zwrócić uwagę na obecność w diecie substancji ograniczających wchłanianie żelaza, takich jak taniny (obecne w herbacie i kawie), nadmiernej ilości wapnia (np. znajdującego się w nabiale) oraz fitynianów. Produkty te nie powinny być spożywane bezpośrednio przed ani po posiłkach bogatych w żelazo.

W przypadku niedokrwistości istotne jest również odpowiednie spożycie witaminy B12 i kwasu foliowego, których niedobór może prowadzić do zaburzeń procesu tworzenia krwinek czerwonych. Źródłem witaminy B12 są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego, natomiast kwas foliowy występuje przede wszystkim w warzywach zielonych, roślinach strączkowych oraz produktach zbożowych.



Produkty i potrawy bogate w żelazo

Mięso i przetwory	wołowina, cielęcina, baranina, kaczka, królik; paszтет, kaszanka, podroby, w szczególności wątroby
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, siemię lniane, chia, orzechy laskowe, arachidowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe
Warzywa	boćwina, bób, burak, fasola szparagowa, groszek, kiełki, koper, pietruszka, por, brokuł, brukselka, fasola, soczewica, soja
Owoce	porzeczki, poziomki, maliny, awokado
Suszone owoce	morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka
Strączki	fasola, soczewica, soja i ich kiełki

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Wnęk, Dominika (dr med.) – Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza [online]. Medycyna Praktyczna – Dieta i ruch, 16.03.2022. Dostępny w Internecie: https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/123404,dieta-w-niedokrwistosci-z-niedoboru-zelaza

[2] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – Niedokrwistość – zalecenia i jadłospis [online]. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 21.12.2023. Dostępny w Internecie: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/niedokrwistosc-zalecenia-i-jadlospis/>

[3] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – Niedokrwistość – zalecenia i jadłospis [online]. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 21.12.2023. Dostępny w Internecie: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/niedokrwistosc-zalecenia-i-jadlospis/>

WOJEWÓDZKI
SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE



ul. Żołnierska 18
10- 561 Olsztyn



INFORMACJA: **89 53 86 356**
SEKRETARIAT: **tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



/WSS0lsztyn