



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. WŁ. REJA



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI



ul. A. J. Madalińskiego 25
02-544 Warszawa
www.szpitalmadalinskiego.pl

Dowiedz się więcej:
Tel. 22 45 12 600

Od pierwszych dni życia dla Ciebie

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA

Ze wszystkich niedoborów pokarmowych najpowszechniej występuje niedobór żelaza. Najczęstszą konsekwencją niedoboru żelaza jest niedokrwistość. Niedokrwistość to stan, w którym dochodzi do zmniejszenia stężenia hemoglobiny, liczby krwinek czerwonych (erytrocytów) oraz wskaźnika hematokrytowego poniżej normy.

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 kwaśność soku żołądkowego, a także dieta ubogobiałkowa oraz bogatą w szczawiany, fosforany, fityniany i taniny)
- **niedobór w diecie**, (np. nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska)



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. Przystawalność 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



PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

mięso i przetwory mięsne 	wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, wędliny podrobowe: kaszanka, pasztet, pasztetowa*
podroby mięsne 	wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa*
ryby 	łosoś, makrela, sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, makrela wędzona*, pikling*, 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, amarantu
nasiona i ziarna 	dynia, słonecznik, sezam, mak, siemię lniane, nasiona chia
orzechy 	zwłaszcza pistacjowe, laskowe, arachidowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe
warzywa 	boćwina, bób, brokuły, brukselka, burak, cykorია, czosnek, fasola szparagowa, groszek zielony, kalarepa, kiełki, koper ogrodowy, pietruszka liście i korzeń, por, szczaw, szczypiorek, szpinak
owoce 	porzeczeki czarne, porzeczeki białe, porzeczeki czerwone, poziomki, maliny, awokado
owoce suszone 	morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka
nasiona roślin strączkowych 	fasola, groch, soczewica, soja oraz kiełki soczewicy i soi

* Przeciwwskazane w ciąży

** Produkty o szczególnie dużej zawartości żelaza zaznaczono pogrubioną czcionką



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.

Przyswajalność żelaza niehemowego można zwiększyć poprzez umiętne łączenie produktów żywnościowych

Najważniejsze zasady diety - jak zwiększyć przyswajalność żelaza?

- Jedz odpowiednio dużo chudego mięsa czerwonego, wątroby, chudych gatunków wędlin. Jest to źródło żelaza hemowego, dobrze przyswajanego przez organizm.
- 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). Do każdego posiłku dodawaj więc warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C. Pamiętaj, by 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. Zawierają one taniny - związki hamujące wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. To niekorzystne działanie można ograniczyć, pijąc te napoje najwcześniej godzinę po posiłku.

