

Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości z niedoboru żelaza

**Dieta zalecana jest przy niedoborze żelaza.
Na podaż żelaza szczególną uwagę powinny zwrócić:**

- ➔ kobiety w II i III trymestrze ciąży
- ➔ kobiety z obfitymi miesiączkami
- ➔ młodzież w okresie dojrzewania
- ➔ osoby z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego
- ➔ osoby na diecie wegetariańskiej i wegańskiej
- ➔ osoby z intensywnym wysiłkiem fizycznym

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Produkty bogate w tzw. żelazo hemowe** (dobrze przyswajalne) powinny się znaleźć w 2-3 posiłkach w ciągu dnia. Są to: chude mięsa (głównie czerwone tj. chuda wołowina, schab/pośredniczka/szynka wieprzowa), wątróbka, chude gatunki wędlin, dobrej jakości pasztety i krwista kiszka.
- **Produkty zawierające tzw. żelazo niehemowe** (mniej przyswajalne, głównie pochodzenia roślinnego) powinny znaleźć się w 3-4 posiłkach w ciągu dnia, są to: pestki dyni, pełne ziarna zbóż, warzywa strączkowe, warzywa zielone, mak, zarodki pszenne, natka pietruszki, żółtka jaj, pistacje. Należy je spożywać z produktami bogatymi w witaminę C.
- Nie zaleca się smażenia czy duszenia poprzedzonego obsmażaniem.
- **Gotowanie warzyw zmniejsza zawartość żelaza o 20%.**
Zaleca się spożywać surowe warzywa i owoce – jeżeli nie ma co do tego przeciwwskazań.
- **Zwrócić szczególną uwagę na połączenia produktów**, które mają istotny wpływ na zwiększone lub zmniejszone wchłanianie żelaza.
- W gospodarce żelazem ważną rolę odgrywa **miedź**, jej źródła to: wątroba cielęca, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy laskowe, migdały, otręby i zarodki pszenne.
- **Zaleca się wypijanie ¼ szklanki zakwasu z buraka** ok. 15-20 minut przed śniadaniem zwiększa wchłanianie żelaza (przeciwwskazania to kamica szczawianowo - wapniowa, reumatyzm, dna moczanowa).

➤ **Substancje ułatwiające wchłanianie żelaza niehemowego:**

duże ilości witaminy C

W każdym posiłku uwzględnij warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C. Zwiększa ona znacznie wchłanianie żelaza (nawet 2 - 3-krotnie). Jest ona wrażliwa na temperaturę, dlatego też lepiej spożywać świeże warzywa i owoce. Najlepszym źródłem tej witaminy są: papryka czerwona, natka pietruszki, brokuły, pomidory, truskawki, czarne porzeczki, cytrusy, aronia oraz soki owocowe, zwłaszcza pomarańczowy, grejpfrutowy (uwaga na interakcję z lekami - czytać ulotki), z czarnej porzeczki, sok z cytryny;

kwasy mlekowe – zawarte w kiszonkach;

kwasy foliowe – obecne w zielonych warzywach liściastych;

polifenole – warzywa, owoce.

➤ **Substancje hamujące przyswojenie żelaza:**

taniny – zawarte w herbacie i kawie – ich działanie możemy zmniejszyć, pijąc te napoje nie w czasie posiłku czy bezpośrednio po nim, lecz między posiłkami (odstęp minimum godzinę);

nadmierne ilości błonnika pokarmowego (powyżej 40 g dziennie);

fosforany – gł. żywność wysokoprzetworzona;

fityny; otręby, nasiona roślin strączkowych – należy je wcześniej moczyć i długo gotować;

szczawiany; szpinak, rabarbar, szczaw, botwinka, orzechy, migdały, kakao, czekolada;

duże ilości wapnia.

Uwagi:

- Szczep bakterii probiotycznej Lactobacillus Plantarum 299 V ma udowodniony korzystny wpływ na wchłanianie żelaza. Zaleca się suplementację probiotykiem zawierającym ten szczep bakterii oraz maślanem sodu.
- Przewlekłe przyjmowanie leków zobojętniających kwas żołądkowy (leki z grupy IPP, blokery receptora H2) oraz tetracykliny obniżają wchłanianie żelaza.

