

DIETA W NIEDOKRWISTOŚCI

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 bogata 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.

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).**