

ZALECENIA DIETETYCZNE 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 bogatą 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)

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ w 100g
Sezam	16mg
Otręby pszenne	14mg
Soczewica	11,8mg
Gryka	8,3mg
Jęczmień	7,4 mg
Groch	7mg
Kasza gryczana	6,7mg
Jabłka suszone	6mg
Fasola	5,9
Otręby owsiane	5,4mg
Natka pietruszki	5,3 mg
Orzechy laskowe	4,7mg
Nasiona słonecznika	6,1mg
Orzechy włoskie	2mg
Wątroba wołowa	6,9mg
Wołowina	2,7mg
Suszone morele	3,2 mg
Malina	1,2mg
Szpinak	3,5mg
Jabłko	2,2 mg
Czosnek	1,5mg

Produkty te należy spożywać w „towarzystwie” produktów bogatych w witaminę C – sok owocowy, owocowo – warzywny, papryka, winogrona itp., aby poprawić przyswajalność żelaza.