



DIETA W NIEDOKRWISTOŚCI Z POWODU NIEDOBORU ŻELAZA

Niedokrwistość z niedoboru żelaza definiuje się jako stan chorobowy cechujący się obniżeniem poziomu hemoglobiny, czerwonych krwinek i hematokrytu w porównaniu z przyjętymi normami.

Najważniejszą zasadą dietetyczną w niedokrwistości jest odpowiednia podaż żelaza wraz z dietą. Warto zwrócić uwagę, iż w żywności występują dwa rodzaje żelaza: hemowe i niehemowe. Żelazo niehemowe, które jest pochodzenia roślinnego jest zdecydowanie gorzej przyswajalne, niż żelazo hemowe, które występuje w produktach mięsnych.

Główne przyczyny niedoboru żelaza to:

- ❖ Utrata krwi
- ❖ Zwiększone zapotrzebowanie przy jednoczesnej niewystarczającej podaży
- ❖ Niedobór w diecie
- ❖ Upośledzenie wchłaniania z przewodu pokarmowego

Jakie związki utrudniają wchłanianie żelaza?

- ❖ Fosforany (konserwanty żywności)
- ❖ Taniny (występują w kawie, herbacie czy kakao)
- ❖ Fityniany (obecne w produktach zbożowych z pełnego przemiału)
- ❖ Szczawiany (występują w burakach, szczawiu, szpinaku)

Jakie związki ułatwiają wchłanianie żelaza?

- ❖ Znaczne ilości witaminy C w diecie
- ❖ Kwas mlekowy – obecny w produktach kiszonek
- ❖ Kwas foliowy – występuje w zielonych owocach i warzywach



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

Podroby mięsne	Wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa
Ryby	Sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, makrela, łosoś, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju
Mięso i przetwory mięsne	Wołowina, baranina, cielęcina, gęś, kaczka, królik Wędliny podrobowe: kaszanka, pasztet, pasztetowa (ograniczone spożycie przy występujących dodatkowo cukrzycy bądź chorobach układu krążenia, np. miażdżycy, nadciśnienie tętnicze)
Jaja	Żółtko jaja kurzego, jajko na twardo lub miękko
Nasiona i ziarna	Dynia, słonecznik, siemę lniane, nasiona chia
Produkty zbożowe	Chleb razowy, chleb żytni razowy, chleb żytni pełnoziarnisty, chleb graham, płatki owsiane, otręby pszenne, płatki żytnie, kasza jaglana, gryczana, pęczak
Orzechy	Laskowe, pistacjowe, arachidowe
Owoce	Porzeczki, poziomki, awokado, maliny
Warzywa	Botwina, bób, burak, koper ogrodowy, pietruszka liście i korzeń, por, szczaw, szczypiorek, szpinak
Owoce suszone	Morele, śliwki, daktyle, jabłka, rodzynki
Nasiona roślin strączkowych	Groch, soczewica, soja, fasola

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: kanapki z pieczywa graham z pastą z soczewicy oraz natką pietruszki, sok z buraka

Obiad: dorsz gotowany na parze, ziemniaki, surówka z sałaty, pomidorów i nasion dyni, woda z cytryną

Podwieczorek: koktajl ze szpinaku, banana, kiwi oraz pomarańczy

Kolacja: makrela wędzona z ogórkiem kiszonym, chleb graham, herbata z cytryną

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywnienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska