



Dieta małego dziecka (1-3 rok życia) z anemią

Zapotrzebowanie na żelazo u rocznego dziecka wynosi 7 mg na dobę. Aby dostarczyć mu zalecaną ilość tego pierwiastka, należy zacząć od skomponowania odpowiedniego jadłospisu. **Nie powinno zabraknąć w nim produktów bogatych w dobrze przyswajalne żelazo hemowe**, tj. mięs, ryb oraz jajek.

Świetnym uzupełnieniem posiłków będą produkty pochodzenia roślinnego, choć zawierają gorzej przyswajalne żelazo niehemowe. Wśród tych najbardziej polecanych wyróżnić można kaszę jaglaną, amarantus, rośliny strączkowe oraz zielone warzywa. Warto podawać je z dodatkami obfitującymi w witaminę C, np. brokułów, kalafiora, jarmużu czy natki pietruszki, które zwiększają przyswajalność żelaza.

Dieta rocznego dziecka z anemią, zwłaszcza tego znajdującego się w grupie ryzyka, nie powinna bazować na mleku i jego przetworach oraz na źródłach szczawianów (m.in. szpinak, liście botwiny, rabarbar, szczaw). Należy uważać również na nasiona i orzechy (fityniany), a także kolorowe napoje należące do grupy fosforanów. Wszystkie wyżej wymienione elementy mogą ograniczać biodostępność żelaza i tym samym osłabiać korzystne działanie pozostałych produktów.

Produkty bogate w żelazo to:

- jaja
- mięso, a szczególnie cielęcina, wołowina i królik
- ryby, a szczególnie dorsz, pstrąg, morszczuk
- warzywa (natka pietruszki, buraki, groszek zielony), soczewica, pieczywo, kasze, orzechy.

Przyswajanie żelaza zwiększa:

- witamina C (papryka, natka pietruszki, porzeczki, jarmuż, sok pomarańczowy)

Przyswajanie żelaza utrudnia:

- herbata (zawiera taniny, które blokują żelazo)
- zbyt dużo wapnia w diecie (np. pochodzące ze zbyt dużej ilości spożywanego mleka)
- słodczyce z czekoladą

Przykłady produktów, które warto zamienić przy niedokrwistości u dziecka:

- bułka kajzerka → bułka grahamka
- ryż → kasza jęczmienna lub gryczana
- kasza manna → kasza jaglana, amarantus lub komosa ryżowa

Przykładowy jadłospis dla dzieci z niedokrwistością

Dzień 1.

śniadanie: kasza jaglana ma mleku (lub napoju migdałowym) z morelami

II śniadanie: marchewka gotowana, jabłko

obiad: pulpety z cielęciny z pietruszką, ziemniaki, buraczki gotowane, sok pomarańczowy



podwieczorek: jogurt naturalny z malinami

kolacja: bułka grahamka z twarogiem, pomidor, sałata

Dzień 2.

śniadanie: bułka z pieczonym schabem i obraną ze skórki papryką, mleko matki lub zastępcze modyfikowane

II śniadanie: koktajl na bazie jogurtu naturalnego z dodatkiem amarantusa ekspandowanego, suszonych moreli, banana i natki pietruszki

obiad: ryba pieczona, ziemniaki, gotowane brokuły, sok porzeczkowy

podwieczorek: mleko matki lub zastępcze modyfikowane

kolacja: jajko na miękko, bułka grahamka z masłem, ogórek

Dzień 3.

śniadanie: kanapka z pasztetem z soczewicy czerwonej, mleko matki lub zastępcze modyfikowane

II śniadanie: banan;

obiad: kotleciki z kaszy gryczanej z pietruszką, buraczki gotowane, ziemniaki

podwieczorek: mus jabłkowy

kolacja: budyń jaglany z malinami mleko matki lub zastępcze modyfikowane

Bibliografia:

Lange E., Włodarek D. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.

E. Karakulska-Prystupiuł, Niedokrwistość z niedoboru żelaza – postępowanie w praktyce lekarza rodzinnego, „Lekarz POZ” 2019, nr 1, s. 49–55.

B. Pietrzak i wsp., Niedokrwistość z niedoboru żelaza w położnictwie i ginekologii, „Ginekologia i Perinatologia Praktyczna” 2016

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>