



Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości

Zalecenia żywieniowe przy niedokrwistości z niedoboru żelaza

Ze wszystkich niedoborów pokarmowych najpowszechniej występuje niedobór żelaza. Najczęstszą konsekwencją niedoboru żelaza jest niedokrwistość. Niedokrwistość to stan, w którym dochodzi do zmniejszenia stężenia hemoglobiny, liczby krwinek czerwonych (erytrocytów) oraz wskaźnika hematokrytowego poniżej normy.

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, fityny i taniny)
- niedobór w diecie (np. nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska)

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. Przystawalność 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:

- fityny (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

Produkty bogate w żelazo

- **mięso i przetwory mięsne** - wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik
- **wędliny podrobowe** - kaszanka, pasztet, pasztetowa*, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa*, podroby mięsne
- **ryby** - sardynka, pikling*, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju, łosoś, makrela, śledź oraz dorsz wędzony, makrela wędzona*, tuńczyk w wodzie*, tuńczyk w oleju*
- **jaja** - żółtko jaja kurzego, jajko na twardo, jajko na miękko, jajko sadzone, jajecznica
- **produkty zbożowe** - chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem, chleb żytni razowy, chleb żytni pełnoziarnisty, pumpernikiel, chleb chrupki, chleb graham, bułki grahamki, otręby pszenne, zarodki pszenne, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jagłana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy, amarantus
- **nasiona i ziarna** - dynia, słonecznik, sezam, mak, siemię lniane, nasiona chia
- **orzechy** - pistacjowe, laskowe, arachidowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe
- **warzywa** - brokuły, bób, burak, groszek zielony, koper ogrodowy, pietruszka liście i korzeń, por, szczaw, szpinak, brokuły, brukselka, cykoria, czosnek, fasola szparagowa, kalarepa, kiełki, szczypiorek
- **owoce** - porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone, poziomki, maliny, awokado
- **owoce suszone** - morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka
- **nasiona roślin strączkowych** - fasola, groch, soczewica, soja, kiełki soczewicy i soi

* Przeciwwskazane w ciąży

Należy pamiętać, że w produktach żywnościowych istnieją dwa rodzaje żelaza: hemowe i niehemowe. Żelazo hemowe, pochodzenia zwierzęcego, to żelazo lepiej przyswajalne. Z kolei rośliny zawierają żelazo niehemowe, którego przyswajalność jest znacznie mniejsza.

Przyswajalność żelaza niehemowego można zwiększyć poprzez umiejętne łączenie produktów żywnościowych

Najważniejsze zasady diety - jak zwiększyć przyswajalność żelaza?

- Jedz odpowiednio dużo chudego mięsa czerwonego, wątroby, chudych gatunków wędlin. Jest to źródło żelaza hemowego, dobrze przyswajanego przez organizm.
- 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).
- Do każdego posiłku dodawaj więc warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C. Pamiętaj, by warzywa i owoce jeść na surowo, gdyż witamina C jest wrażliwa na temperaturę i obróbka kulinarna znacznie zmniejsza jej ilość w danym produkcie.
- Ogranicz spożycie kawy i herbaty. Zawierają one taniny - związki hamujące wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. To niekorzystne działanie można ograniczyć, pijąc te napoje najwcześniej godzinę po posiłku.

Bibliografia:

Jarosz M. (red.), Normy żywienia człowieka. Żelazo i niedokrwistość, Narodowe Centrum Zdrowia, Warszawa 2020.

Sobotka L. (red.), Żywienie kliniczne. Kompendium, PZWL, Warszawa 2022.

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

Jarosz M. (red.), Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.