



Dieta w niedokrwistości

Niedokrwistość to stan, w którym dochodzi do zmniejszenia stężenia hemoglobiny, liczby krwinek czerwonych (erytrocytów) oraz wskaźnika hematokrytowego w surowicy krwi.

Częstą przyczyną niedokrwistości są niedobory żywieniowe spowodowane zbyt małą podażą: żelaza, kwasu foliowego i witaminy B12.

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, dieta ubogobiałkowa, bogata w szczawiany, fosforany, fityny, polifenole)**
- **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 uzupełniającą 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:

- **fityny (występujące między innymi w otrębach i nasionach roślin strączkowych)**
- **niektóre polifenole występujące w kawie i herbacie**
- **błonnik**
- **duże ilości wapnia**
- **czynnikami ułatwiającymi 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 źródłem witaminy C

- **warzywa: kiszonki, pomidor, brokuł, brukselka, chrzan, jarmuż, papryka czerwona, natka pietruszki, szpinak, kalafior, kalarepa**
- **owoce: porzeczki czarne, aronia, truskawki, poziomki, kiwi, cytryna, grejpfrut, pomarańcza**

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 przyswajalnego przez organizm.**
- **uwzględnij 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 przyswajalność żelaza niehemowego (z jaj produktów roślinnych). 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**



Dieta w niedokrwistości

Produkty bogate w żelazo

NAZWA PRODUKTU	
Mięso i przetwory mięsne	Wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, chude wędliny, wędliny podrobowe, pasztet, wątrobianka, kaszanka
Podroby mięsne	Wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa
Ryby	Łosoś, makrela, sardynka, śledź oraz dorsz wędzony, makrela wędzona, sardynka w pomidorach, tuńczyk
Jaja	Żółtko jaja kurzego, jajko na twardo, na miękko, jajecznica
Produkty zbożowe	Chleb żytni z soją i słonecznikiem, chleb żytni pełnoziarnisty, chleb graham, otręby pszenne, zarodki pszenne, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy
Nasiona i ziarna	Dynia, słonecznik, sezam, mak, siemę lniane
Orzechy	Zwłaszcza pistacjowe, laskowe, arachidowe, migdały, wiórki kokosowe
Warzywa	Boćwina, bób, brokuły, brukselka, burak, cykorja, czosnek, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalarepa, kielki, koper ogrodowy, pietruszka korzeń i liście, por, szpinak, szczypiorek, kapusta kiszona, ogórki kiszone
Owoce	Porzeczki czarne, białe, czerwone, poziomki, maliny, awokado
Owoce suszone	Morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, jabłka
Nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soczewica, soja, kielki soczewicy i soi

Do prawidłowej czynności krwiotwórczej potrzebny jest kwas foliowy i witamina B12. Występują one w mleku, mięsie, podrobach, w roślinach strączkowych, warzywach liściastych, natce pietruszki, owocach. Często stosuje się profilaktyczne uzupełnianie kwasu foliowego i witaminy B12 u wegan, niemowląt, których matki chorują na niedokrwistość złośliwą i chorych po przebytej gastrektomii.

Przykładowe jadłospisy

Zestaw I

Śniadanie I - 3 łyżki musli z rodzynkami i orzechami z jogurtem naturalnym 150 g, kanapka z chleba chrupkiego z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, szklanka soku pomidorowego

Śniadanie II - figi suszone 4-5 sztuk, bułka grahamka z polędwicą sopocka 50 g, natka pietruszki 10 g, sałata z ogórkiem kiszonym, herbata z dzikiej róży

Obiad - zupa krem z zielonego groszku z ziarnami słonecznika, risotto z brązowego ryżu z indykiem, surówka z kapusty kiszonej, sok z czarnej porzeczki

Podwieczorek - owoce cytrusowe

Kolacja - wątróbka duszona, sałatka z buraków, herbata z cytryną

Zestaw II

Śniadanie I - chleb żytni razowy z pasztetem, pomidorem i rzodkiewką, pietruszką zieloną, szklanka kakao na chudym mleku

Śniadanie II - rolada drożdżowa z masą makową 80 g, koktajl jogurtowy

Obiad – kotlet cielęcy panierowany w płatkach jęczmiennych, fasolka szparagowa, sałatka ze świeżych warzyw, sok z buraków

Podwieczorek - owoce jagodowe

Kolacja - kaszanka 150 g zapiekana z warzywami, mix sałat z sosem jogurtowo-pietruszkowym, herbata ziołowa

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska, A. Rudnicka

Praktyczny podręcznik dietetyki M. Jarosz