

NIEDOKRWISTOŚĆ (ANEMIA) to schorzenie, które przejawia się w braku dostatecznej ilości żelaza w organizmie.

Anemia objawia się przede wszystkim poprzez ogólne osłabienie naszego organizmu. Czujemy się zmęczeni, tracimy siły do wykonywania codziennych obowiązków, doskwiera nam zły nastrój i samopoczucie.

Skutkiem tego schorzenia może być również zasinienie ust, ziemista lub żółtawa barwa cery a także bladość dziąseł, paznokci, spojówek i bruzd na dłoniach. U niektórych osób anemia wywołuje również silne zawroty głowy i omdlenia. Zdarzają się również zaburzenia równowagi a także mrowienie kończyn, depresja, zaniki pamięci, bóle głowy, kołatania serca, bezsenność czy stany podgorączkowe.

Przyczyną anemii jak już wcześniej zostało powiedziane jest po prostu niedobór żelaza w naszym organizmie. Spowodowane może to być nieprawidłową dietą (ubogą w ten składnik) lub też upośledzeniem wchłaniania witamin i minerałów przez przewód pokarmowy.

Bardzo często niedokrwistość dotyczy kobiet w wieku rozrodczym, które tracą dużo żelaza w czasie menstruacji oraz stosują diety odchudzające o niedoborowym poziomie żelaza i innych składników odżywczych odgrywających ogromną rolę w procesach krwiotwórczych (kwas foliowy, witamina B₁₂, miedź, kobalt).

Odpowiednia dieta jest nieodzownym elementem leczenia anemii.

Przyswajamy zaledwie 5-10 proc. żelaza dostarczanego organizmowi wraz z pożywieniem.

Najwięcej tzw. żelaza hemowego, dobrze przyswajanego, znajduje się w czerwonym mięsie i wątróbce.

Okazuje się jednak, że zwiększenie ilości tych produktów w diecie nie wystarcza, by wyniki analizy krwi się poprawiły. Aby procesy krwiotwórcze przebiegały prawidłowo, potrzebne są także witaminy B₁₂, B₆, C, E, kwas foliowy oraz miedź, cynk i molibden (znajdują się min. w szpinaku, pietruszce, jajach, papryce i pomidorach). Bez nich żelazo nie może być odpowiednio wykorzystane przez organizm.

Owoce i warzywa są bardzo ważne w diecie ze względu na dużą zawartość witamin i składników mineralnych.

Aby przyspieszyć proces wchłaniania żelaza należy kawę i herbatę zastąpić naparem z pokrzywy - ma silne właściwości krwiotwórcze.

Ze względu na zawartość żelaza artykuły spożywcze możemy ogólnie podzielić na produkty :

o niskiej zawartości żelaza (ok. 1 mg/100 g) np. mleko, ziemniaki, owoce;

o średniej zawartości żelaza (1 - 4 mg/100 g) - np. drób, mięso, kasze, warzywa;

o wysokiej zawartości żelaza (4 mg/100 g) np. podroby, warzywa strączkowe.

Zawartość żelaza w różnych produktach (mg/100g produktu)

wątroba wieprzowa - 18,7

wątroba wołowa - 9,4

fasola biała - 6,9

płatki owsiane - 3,9

wołowina, polędwica - 3,1

cielęcina, łopatka – 2,9

Najważniejsze zasady diety:

- **Wybieraj tylko produkty pełnowartościowe**, które oprócz kalorii dostarczają również białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i składników mineralnych. Doskonałym źródłem węglowodanów złożonych i wartościowego białka są produkty zbożowe wytworzone z całych ziaren (kasze) lub mąk grubego przemiału (ciemne pieczywo) oraz warzywa, zwłaszcza strączkowe.
- **Unikaj wyrobów cukierniczych, słodczy, białego pieczywa, cukru.** Są one jedynie źródłem pustych kalorii.
- **Jedz więcej chudego mięsa, wątroby, chudych gatunków wędlin.** Jest to źródło żelaza dobrze przyswajanego przez organizm. Ponieważ jednak te produkty dostarczają również dużej ilości tłuszczu, należy ograniczyć jego dodatek, zwłaszcza tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, do potraw. Nie zaleca się smażenia czy duszenia poprzedzonego obsmażaniem.
- **W każdym posiłku uwzględnij warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C.** Zwiększa ona znacznie wchłanianie żelaza (nawet 2 – 3-krotnie). Zawartość witaminy C w dziennej racji pokarmowej powinna wynosić co najmniej 150 mg. Jest ona wrażliwa na temperaturę, dlatego też lepiej spożywać świeże warzywa i owoce. Najlepszym źródłem tej witaminy są: papryka czerwona, natka pietruszki, brokuły, pomidory, truskawki, czarne porzeczki, cytrusy, aronia oraz soki owocowe, zwłaszcza pomarańczowy, grejpfrutowy, z czarnej porzeczki.

Ograniczaj picie kawy i herbaty. Zawierają one taniny - związki hamujące wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. Ich działanie możemy zmniejszyć, pijąc te napoje nie w czasie posiłku czy bezpośrednio po nim, lecz między posiłkami. Warto również dodawać do kawy i

herbaty mleko.

Przykładowy jadłospis 2300 kcal, 46 mg żelaza

Pierwsze śniadanie: 4 łyżki muesli z rodzynkami i orzechami ze szklanką mleka 2 proc., kromka ciemnego chleba z plasterkiem szynki, sałata zielona, herbata owocowa

Drugie śniadanie: opakowanie twarożku wiejskiego z dużym pomidorem, łyżką szczypiorku, 2 kromki chleba, szklanka herbaty z dzikiej róży

Obiad: 250 ml zupy pomidorowej z makaronem i łyżką natki, 3 duże ziemniaki z łyżką kopru; wątróbka cielęca (150 g) duszona z cebulą; surówka z marchwi, selera i jabłka z łyżeczką oleju słonecznikowego; szklanka kompotu ze śliwek

Podwieczorek: 5 łyżek serka waniliowego ze szklanką malin



Kolacja: jajecznica na parze z 2 jaj z łyżką szczypiorku, 2 kromki ciemnego chleba z masłem, surówka z pomidora, papryki i cebuli, szklanka słabej herbaty z cytryną