

## Niedokrwistość




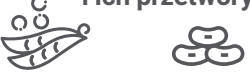






To zmniejszenie stężenia hemoglobiny, hematokrytu i liczby erytrocytów we krwi. Może wynikać z utraty czerwonych krwinek w czasie ostrego lub przewlekłego krwawienia, nadmiernego rozpadu erytrocytów lub zaburzenia procesu krwiotworzenia będącego skutkiem niedoborów żelaza, kwasu foliowego, witaminy B<sub>12</sub> lub miedzi. Do głównych objawów niedokrwistości należą osłabienie, problemy z koncentracją, łatwa męczliwość, zawroty głowy, duszność, tachykardia, bladość skóry i błon śluzowych, łamliwość paznokci.



## Zalecenia dietetyczne

1. Stosuj urozmaiconą i zróżnicowaną dietę zgodną z zasadami prawidłowego odżywiania oraz Piramidą Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ.
2. Zadbaj, aby w codziennej diecie pojawiły się produkty pochodzenia zwierzęcego będące źródłem lepiej przyswajalnego żelaza hemowego – chude mięso (np. wołowina, schab, kurczak, indyk), ryby, jaja (głównie żółtko).
3. Żywność bogatą w żelazo łącz w jednym posiłku z produktami, które są źródłem witaminy C (np. warzywa, natka pietruszki, sok z pomarańczy, woda z sokiem z cytryny) lub laktozy (np. mleko i produkty mleczne).
4. Unikaj spożywania żywności bogatej w żelazo w połączeniu z produktami, które zawierają składniki utrudniające wchłanianie tego pierwiastka. Należą do nich m.in. fitiny zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału, kwas szczawiowy znajdujący się w szpinaku i rabarbarze, teina zawarta w herbacie oraz kofeina znajdująca się w kawie.
5. Wzbogać swój jadłospis w produkty będące źródłem witaminy B<sub>6</sub>, która bierze udział w procesie krwiotworzenia, np. pełnoziarniste produkty zbożowe, kapustę, szpinak, fasolkę szparagową, kalafiora, banany, soję czy orzechy.
6. Zwróć uwagę, aby w Twojej diecie nie zabrakło produktów dostarczających mikrośladków takich jak miedź – pomaga w transporcie żelaza i kobalt – niezbędny do syntezy witaminy B<sub>12</sub>. Źródłem tych składników jest kakao, orzechy, płatki owsiane, jaja, kasza gryczana i zielone warzywa.
7. Ważnym składnikiem w procesie tworzenia krwinek jest kwas foliowy zawarty w warzywach liściastych (np. kapuście, sałacie, jarmużu, natce pietruszki) oraz nasionach roślin strączkowych (np. soczewicy, fasoli, grochu).
8. Wybieraj produkty dostarczające witaminy B<sub>12</sub>, która również pełni istotną funkcję w wytwarzaniu czerwonych krwinek, np. mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty oraz kefir.

## Produkty dozwolone i przeciwwskazane w niedokrwistości

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b> 	Pieczywo pełnoziarniste*, razowe, typu graham, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby.	Pieczywo cukiernicze.
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b> 	Wszystkie, szczególnie zielone liściaste (np. szpinak*, jarmuż, natka pietruszki), papryka, pomidor, dynia, buraki.	–
<b>Owoce i przetwory owocowe</b> 	Wszystkie świeże i mrożone, szczególnie cytrusowe i jagodowe, owoce suszone.	Owoce w syropach, kandyzowane.
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	Wszystkie*, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, groch. Mąka sojowa, napoje sojowe, tofu.	–
<b>Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory</b> 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.	Orzechy solone, w karmelu.
<b>Mięso, ryby, jaja i ich przetwory</b> 	<p>Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina.</p> <p>Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk.</p> <p>Tłuste ryby, np. łosoś, halibut.</p> <p>Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa.</p> <p>Jaja.</p>	<p>Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane.</p> <p>Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek).</p> <p>Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne.</p> <p>Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.).</p>
<b>Produkty mleczne</b> 	Mleko, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, sery twarogowe.	Sery żółte i topione, sery pleśniowe.
<b>Tłuszcze</b> 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), awokado masło.	Smalec, słonina, boczek, łój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.
<b>Napoje</b> 	Woda, słabe napary ziołowe, herbaty owocowe, soki warzywno-owocowe i warzywne.	Napoje alkoholowe, kawa, herbata – głównie do posiłków.
<b>Techniki kulinarne</b> 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, grillowanie.	Smażenie.

\* nie należy spożywać z produktami bogatymi w żelazo



## Przykładowy jadłospis jakościowy w niedokrwistości

### ŚNIADANIE:

#### Jajecznicza z warzywami

- jajka
- masło
- pomidorki koktajlowe
- natka pietruszki
- chleb żytni razowy

### II ŚNIADANIE:

#### Smoothie wiśniowe z orzechami

- kefir
- wiśnie mrożone
- orzechy laskowe mielone
- sezam

### OBIAD:

#### Grillowana polędwica wołowa

- polędwica wołowa
- przyprawy: rozmaryn, pieprz
- kasza jęczmienna
- mix sałat
- pomidor malinowy
- oliwa z oliwek

### PODWIECZOREK:

#### Jogurt z bakaliami

- jogurt naturalny
- żurawina suszona
- morele suszone
- orzechy nerkowca
- nasiona chia



Propozycja podania. Fot.: freepik.com

### KOLACJA:

#### Kanapka z pastą z białej fasoli

- chleb razowy z pestkami słonecznika
- ogórek świeży
- pasta z fasoli: fasola biała (z puszki), cebula, śliwki
- suszone, olej rzepakowy, goździki, pieprz

### Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie [www.poradnia.ncez.pl](http://www.poradnia.ncez.pl) i weź zdrowie w swoje ręce!

#### Bibliografia:

1. Gowin E, Horst-Sikorska W. Żelazne zapasy- komu w XXI wieku grozi niedobór żelaza?, Farmacja Współczesna 2010, 3: 139-146.
2. Orlicz-Szczęśna G, Żelazowska-Posiej J, Kucharska K. Niedokrwistość z niedoboru żelaza, Curr Probl Psychiatry, 2011, 12(4): 590-594.
3. Jarosz M (red). Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ, 2017, s. 211-214.