



Zalecenia żywieniowe - niedokrwistość

1. Pamiętaj o stosowaniu zróżnicowanej diety zgodnie z zasadami prawidłowego odżywiania oraz Piramidą Prawidłowego Żywienia.
2. Żywność o wysokiej zawartości żelaza możesz łączyć w jednym posiłku z produktami bogatymi w witaminę C (warzywa i owoce, sok z pomarańczy czy woda z sokiem z cytryny)- zwiększysz przyswajanie żelaza.
3. Pamiętaj, że produkty pochodzenia zwierzęcego są źródłem lepiej przyswajalnego żelaza hemowego, np. chude mięso(wołowina, schab, kurczak, indyk), ryby, żółtko jaja.
4. Unikaj spożywania produktów, które utrudniają wchłanianie żelaza. Takimi składnikami są m.in.:
 - fityniany- obecne w produktach zbożowych z pełnego przemiału, orzechach, i nasionach
 - kwas szczawiowy- szpinak, szczaw, rabarbar,
 - teina- zawarta w herbacie,
 - kofeina- zawarta w kawie.
5. Pamiętaj, żeby w Twojej diecie nie zabrakło produktów dostarczających składników Mineralnych takich jak:
 - miedź-bierze udział w transporcie żelaza
 - kobalt- niezbędny w syntezie i witaminy B12Znajdziesz je w: orzechach, płatkach owsianych, żółtkach jaja, kaszy gryczanej i zielonych warzywach.
6. W procesie tworzenia krwinek czerwonych bardzo ważny jest kwas foliowy. Pamiętaj, żeby dostarczyć go wraz z dietą powinieneś spożywać warzywa liściaste (np. kapusta, sałata, jarmuż, natka pietruszki) oraz nasiona roślin strączkowych (np. fasola, soczewica, groch, ciecierzycę).
7. Pamiętaj o witaminie B12. Znajdziesz ją w produktach pochodzenia zwierzęcego, np. mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty czy kefir.
8. W Twojej diecie powinna znaleźć się również witamina B6- bierze udział w procesie krwiotworzenia. Znajdziesz ją w: produktach pełnoziarnistych, bananach czy orzechach.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, razowe, typu graham, kasze: gruboziarniste (pęczak, gryczana), makarony: pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby	Pieczywo cukiernicze, duża ilość w diecie produktów z mąki pszennej
Warzywa i przetwory warzywne	Wszystkie, szczególnie na zielone liściaste – jarmuż, natka pietruszki, szpinak (nie należy spożywać z produktami bogatymi w żelazo)	-
Owoce i przetwory owocowe	Wszystkie świeże i mrożone	Owoce w syropach,

		kandyzowane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Wszystkie (nie należy spożywać z produktami bogatymi w żelazo), np. soja, ciecierzycza, soczewica, fasola, bób, groch, tofu	-
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemę lniane, sezam, nasiona chia	Orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w panierkach
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Chude mięso, np. wołowina, cielęcina, królik, chudy drób bez skóry: kurczak, indyk, chuda wieprzowina. Chude ryby: dorsz, mintaj, pstrąg, leszcz, morszczuk, sola, sandacz, flądra, tuńczyk Tłuste ryby: łosoś, halibut Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa. Jaja	Tłuste mięso, np. baranina, wieprzowina, dziczyzna, kaczka, gęś, mięso peklowane. Tłuste wędliny podrobowe- pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek Mięso i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja smażone na smalcu, boczku itd.
Produkty mleczne	Mleko, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, sery twarogowe	Sery żółte i topione, sery pleśniowe
Tłuszcze	Oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, awokado, masło	Smalec, słonika, boczek, łój, margaryny twarde
Napoje	Woda, słabe napary ziołowe, herbaty owocowe, soki warzywno-owocowe, owocowe i warzywne	Napoje alkoholowe, mocna herbata, kawa – niezalecane głównie podczas przyjmowania posiłków
Techniki kulinarne	Gotowane na wodzie, parze, pieczone w folii, pergaminie lub pod przykryciem, bez tłuszczu	Smażenie, grillowanie w tradycyjny sposób

Sposoby na zmniejszenie zawartości fitynianów:
mielenie, obróbka termiczna, moczenie, kiełkowanie i fermentacja.

Opracowała mgr Natalia Peda Dietetyk kliniczny

Na podstawie, „Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie i „Dietoterapia” Dariusz Włodarek i inni, wyd. PZWL.