ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ANEMII

Anemia może być spowodowana niedoborem żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego. Sposób żywienia w anemii powinien być jak najbardziej urozmaicony i opierać się wzbogaceniu diety w produkty o znacznej zawartości wyżej wymienionych składników oraz komponowaniu jadłospisu w taki sposób, aby ich przyswajanie odbywało się w jak największym stopniu.

Zalecenia podstawowe:

- Zalecana jest codzienna aktywność fizyczna. Warto dopasować ją do ogólnego stanu zdrowia oraz wieku.
- Zadbaj o regularne posiłki 4-5 w ciągu dnia. Staraj się nie jeść pomiędzy posiłkami.
- Dbaj o podaż warzyw i owoców w diecie. Zadbaj aby warzywa były obecne w każdej posiłku.
- Owoce powinny być także spożywane codziennie. Staraj się wybierać owoce o niskim indeksie glikemicznym.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste (grube kasz, pełnoziarniste makarony i pieczywo).
- W codziennej diecie uwzględnij nabiał. Idealnym rozwiązaniem będzie wypijanie 2 szklanek chudych produktów mlecznych fermentowanych. Zadbaj o prosty skład : mleko + kultury bakterii
- Ogranicz spożycie mięsa ora produktów przetworzonych
- Wybieraj oleje roślinne zamiast zwierzęcych
- W jadłospisie powinny być obecne ryby
- Dobrym źródłem białka będą jaja oraz drób
- Unikaj produktów przetworzonych, cukru, słodyczy, soli oraz konserwantów
- Nawadniaj się regularnie - 1,5-2l na dobę
- Wyklucz alkohol i nikotynę

Źródła pokarmowe

Żelazo	**B12**	**Kwas foliowy**
Hemowe: mięso, ryby, jaja **Niehemowe:** nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, pestki, orzechy, niektóre warzywa	produkty odzwierzęce (mięso, jaja, ryby)	warzywa liściaste
Największa zawartość		
Hemowe: · podroby · wołowina · kaczka · sardynki · królik · jajka · ryby · drób	· podroby · ostrygi · królik · śledź · sardynka · makrela · łosoś, pstrąg, dorsz · wołowina · drób	· soczewica · czerwona fasola · soja · fasola biała · szpinak · pietruszka korzeń i liście · szparagi · brukselka · komosa ryżowa · orzechy laskowe

Niehemowe: · soja, fasola biała, soczewica, groch · szpinak, szparagi, boćwina, burak · figi suszone, rodzynki · Otręby pszenne, komosa ryżowa, kasza jaglana · sezam, mak, nasiona chia, pestki dyni, nerkowce · kakao, pietruszka,	· camembert · parmezan · jaja	

Przyswajalność

Żelazo jest przyswajane lepiej w obecności pewnych składników odżywczych. Istnieją też składniki blokujące przyswajanie żelaza. Posiłki powinny być zbilansowane w taki sposób aby żelazo przyswoiło się w jak największym stopniu.

Czynniki zwiększające przyswajalność żelaza:

· **obecność witamin C**: (papryk, cytrusy, sok z cytryny, marynaty, pietruszka, czarna porzeczka)
· **obecność witaminy B6**: (pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, awokado, banany orzechy)
· **produkty fermentowane**: pieczywo na zakwasie, zakwas z buraka, kiszonki

Czynniki zmniejszające przyswajalność żelaza:

fosforany: produkty przetworzone, **fityniany, taniny**: kakao, herbata, **wapń**: nabiał

Jadłospis

Posiłek	Propozycja
Śniadanie	zakwas z buraka 1 szkl, chleb pełnoziarnisty + szynka drobiowa+ jajo na twardo + ogórek 1 szt
II Śniadanie	Koktajl: awokado, szpinak, natka pietruszki, pomarańcza, banan
Obiad	Komosa ryżowa ugotowana, dorsz pieczony, surówka z kapusty kiszonej
Podwieczorek	Jogurt naturalny + orzechy włoskie + jabłko
Kolacja	Pieczywo z pasta z fasoli i ogórkiem zielonym

Bibligrafia

1. Jarosz, M. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB.
2. Grzymisławski, M., & Gawęcki, J. (red.). (2018). Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka (t. 1–2). Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
3. Gawęcki, J. (red.). (2012). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
4.World Health Organization. (2001). Iron Deficiency Anaemia: Assessment, Prevention and Control. A guide for programme managers. Geneva: WHO.
5.European Food Safety Authority (EFSA). (2015). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron. EFSA Journal, 13(10), 4254.
6.European Food Safety Authority (EFSA). (2014). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal, 12(11), 3893.
7.European Food Safety Authority (EFSA). (2015). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for vitamin B12. EFSA Journal, 13(7), 4150.
1.NIH Office of Dietary Supplements. (2023). Iron – Fact Sheet for Health Professionals. National Institutes of Health.
2.NIH Office of Dietary Supplements. (2023). Vitamin B12 – Fact Sheet for Health Professionals. National Institutes of Health.
3.NIH Office of Dietary Supplements. (2023). Folate – Fact Sheet for Health Professionals. National Institutes of Health.

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mgr Aleksandra Wiśniewska