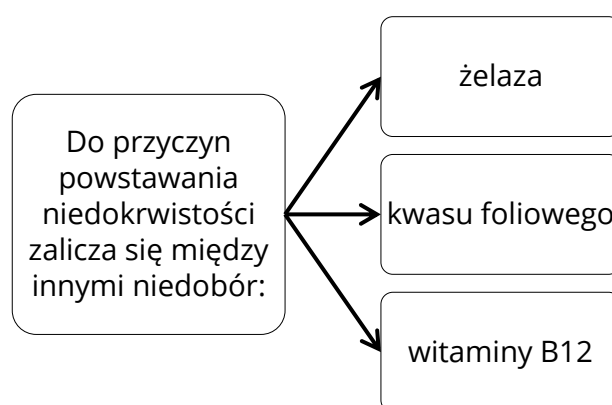




Dieta wspierająca leczenie niedokrwistości

Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Niedokrwistość, inaczej zwana anemią, to choroba charakteryzująca się zmniejszonym stężeniem hemoglobiny, hematokrytu i liczby czerwonych krwinek.



Niedokrwistość spowodowana niedoborami składników odżywczych może występować:

- ✓ przy utracie krwi (np. obfite miesiączki, uraz, zabieg operacyjny),
- ✓ przy zwiększonym zapotrzebowaniu (np. dojrzewanie, ciąża, laktacja),
- ✓ przy zbyt niskiej podaży w diecie (np. diety restrykcyjne, nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska),
- ✓ jako skutek upośledzonego wchłaniania z przewodu pokarmowego (np. resekcja żołądka lub jelita, choroba Leśniowskiego-Crohna).

Do głównych objawów anemii należą:

- ✓ osłabienie, szybka męczliwość,
- ✓ przyspieszone i nieregularne bicie serca,
- ✓ problemy z koncentracją,
- ✓ bladość skóry i błon śluzowych,
- ✓ zawroty głowy,
- ✓ łamliwość paznokci,
- ✓ duszność,



Podstawowym założeniem diety w niedokrwistości jest dostarczanie z pożywieniem zgodnych z zapotrzebowaniem ilości żelaza, witaminy B12 oraz folianów, a także prawidłowe komponowanie posiłków, by uniknąć ograniczenia przyswajania poszczególnych składników odżywczych i zwiększyć ich wykorzystanie.

Co warto jeść w niedokrwistości?

Produkty bogate w żelazo

W produktach żywnościowych znajdują się dwa rodzaje żelaza: hemowe i niehemowe. Żelazo hemowe znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego i jest lepiej przyswajalne (w ogólnej ilości żelaza dostarczanego z pożywieniem stanowi ok. 10%). Natomiast żelazo niehemowe pochodzi z produktów roślinnych i jego przyswajalność jest znacznie mniejsza (jednak stanowi ok. 90% żelaza dostarczanego ogółem).

Do produktów bogatych w żelazo należą:

- ✓ wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, wątróbka (przeciwwskazana w ciąży), sardynki, żółtko jaja kurzego,
- ✓ chleb żytni razowy, pumpernikiel, otręby pszenne, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy, amarantus,
- ✓ boćwina, bób, burak, pietruszka – nać i korzeń, szczaw, szpinak,
- ✓ porzeczki czarne, białe i czerwone, poziomki, maliny, awokado, suszone morele i śliwki,
- ✓ fasola, groch, soczewica, soja,
- ✓ pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy nerkowca, pistacje.

Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że na przyswajalność żelaza mają wpływ także różne czynniki zewnętrzne.



Czynniki zwiększające wchłanianie żelaza	Czynniki zmniejszające wchłaniania żelaza
<ul style="list-style-type: none">• witamina C (papryka czerwona, warzywa kapustne, jarmuż, brokuły, natka pietruszki, kiwi, porzeczka czarna, aronia, pomidory, truskawki),• obecność aminokwasów – histydyny, cysteiny, lizyny, metioniny, glicyny (wołowina, wieprzowina, drób, ryby, jaja, mleko, sery, strączki),• białko zwierzęce,• kwasy organiczne – jabłkowy, winowy, mlekowy (kiszonki, kefir, jogurt naturalny, owoce),• cukry – fruktoza, sorbitol (owoce, miód)	<ul style="list-style-type: none">• kwasy fitynowe (otręby, kasze, orzechy, nasiona roślin strączkowych) – <i>ich ilość jest zmniejszana m.in. poprzez moczenie czy mielenie nasion, warto również do posiłków zawierających te produkty dodawać źródła witaminy C, gdyż eliminuje ona zły wpływ kwasów fitynowych na bioprzyswajalność żelaza,</i>• fosforany (występujące w żywności powszechnie, szczególnie w produktach o wysokim stopniu przetworzenia),• taniny, polifenole, kofeina (herbata, kakao, kawa, wino),• szczawiany (kakao, tofu, orzechy, rabarbar, botwina, szpinak, szczaw, buraki, pory, jeżyny, jagody, czerwona porzeczka, winogrona),• białka kazeinowe, serwatkowe (mleko i przetwory mleczne, jaja),• wapń (mleko i przetwory mleczne, sardynki, szproty, jaja, pieczywo, kasze gruboziarniste, nasiona roślin strączkowych, warzywa liściaste, orzechy, kakao),



Produkty bogate w witaminę B12

Witamina B12 znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, mleko). Warzywa, owoce i zboża nie zawierają tej witaminy, lecz czasami mogą być w nią wzbogacane (np. napoje roślinne).

Do najlepszych źródeł witaminy B12 należą: wątróbka i nerki zwierząt rzeźnych i drobiu, śledzie, sardynki, makrela, łosoś, dorsz, jaja, cielęcina, wołowina, wieprzowina.

Produkty bogate w foliany

Źródłem folianów w diecie są takie produkty, jak:

- ✓ fasola, groch, soczewica,
- ✓ ciemnozielone warzywa liściaste, natka pietruszki, brukselka, bób, zielony groszek, kalafior, brokuły, kielki zbóż,
- ✓ kiwi, mango, awokado, papaja,
- ✓ wątroba, wołowina, drób, wieprzowina.

Należy pamiętać, że kwas foliowy jest bardzo wrażliwy na działanie wysokiej temperatury, promieni słonecznych i środowiska kwaśnego. Gotowanie, pieczenie, smażenie i inne metody obróbki cieplnej prowadzą do znacznych strat tej witaminy. Z tego względu warzywa i owoce najlepiej jeść na surowo, a gdy istnieje konieczność poddania ich obróbce cieplnej powinno to trwać najkrócej jak to możliwe. Gotowe potrawy powinny być natomiast przechowywane w chłodnym miejscu, bez dostępu światła słonecznego.

Mgr Monika Krzemińska - Dietetyk Kliniczny

Mgr Magdalena Zdrojewska - Dietetyk Kliniczny



Bibliografia:

- Lange E., Włodarek D. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
- Jarosz M. (red.), *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.
- Jarosz M. (red.), *Normy żywienia człowieka. Żelazo i niedokrwistość*, Narodowe Centrum Zdrowia, Warszawa 2020.
- Sobotka L. (red.), *Żywienie kliniczne. Kompendium*, PZWL, Warszawa 2022.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>