



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W NIEDOKRWISTOŚCI

1. Ustal optymalne dla siebie godziny posiłków, zgodnie z zasadami: pierwszy posiłek w ciągu 1 godziny od przebudzenia, kolejne – co 3 godziny. Ostatni posiłek należy spożyć na 2-3 godziny przed snem.
2. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2,5 litra na dzień. Podstawowym napojem powinna być woda źródlana lub mineralna. Do posiłku pij soki lub kompoty z dużą zawartością Wit. C np. kompot z aronii, czarnej porzeczki sok z owoców cytrusowych itp.
3. Pamiętaj, aby każdy posiłek był odpowiednio zbilansowany pod względem wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak białko, węglowodany, tłuszcze (w tym odpowiednie kwasy tłuszczowe), błonnik pokarmowy, a także wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne.
4. Zadbaj o regularną podaż w diecie produktów będących bogatym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza hemowego, tzn. pochodzącego z produktów zwierzęcych. Znajdziesz je w:

- **Chudych gatunkach mięsa, głównie w wołowinie, schabie, polędwicy, w podrobach, szczególnie wątróbce** (pamiętaj jednak, aby nie spożywać jej w nadmiarze ze względu na wysoką zawartość cholesterolu). W mniejszej ilości spożywaj mięsa drobiowe.
- Rybach, zarówno chudych, jak i tłustych. Ryby, szczególnie tłuste ryby morskie, to doskonałe źródło witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Kwasy te wpływają korzystnie na układ odpornościowy, oraz naczyniowo-sercowy. Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych, a także pobudza wydzielanie przeciwciał przez limfocyty. Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
- Całych jajach kurzych (spożywaj je w umiarkowanych ilościach, nie więcej niż 7 sztuk tygodniowo).

Produkty zwierzęce to również doskonałe źródło witaminy B12, (dlatego kontroluj jej zawartość we krwi, szczególnie przy niedokrwistości), która jest niezbędna w procesie tworzenia i dojrzewania krwinek czerwonych (erytrocytów), a więc zapobiega niedokrwistości, dodatkowo zwiększa wchłanianie żelaza, tym samym wspomaga tworzenie hemoglobiny.

5. Do posiłków zawierających żelazo hemowe, spożywaj jednocześnie produkty zawierające duże ilości witaminy C (zwiększysz wówczas wchłanianie żelaza z posiłków, nawet trzykrotnie), np. do każdego dania obiadowego zawierającego mięso, spożywaj surówkę np. z kiszanej kapusty, papryki itp. Doskonale sprawdzi się tu również dodatek natki pietruszki, koperku. Do kanapki z wędliną dodaj warzywa w postaci np. papryki, pomidora. Posiłek popij kompotem lub sokiem owocowym. Na deser zjedz owoce o dużej zawartości witaminy C.



6. Zrezygnuj z wysoko przetworzonych produktów mięsnych np. kielbasy, boczku, salami, parówek, pasztetu itp. Zawierają duże ilości fosforanów, które zmniejszają dostępność żelaza.
7. Unikaj konsumpcji produktów o wysokiej zawartości żelaza (w szczególności hemowego) w połączeniu z pokarmami, które zawierają fityniany (np. gruboziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy), szczawiany (np. rabarbar, szpinak, boćwina) i taniny (np. wino, orzechy, nasiona roślin strączkowych).
Aby zwiększyć wchłanianie żelaza w produktach zbożowych lub w posiłkach na bazie roślin strączkowych, spożywaj je w towarzystwie witaminy C, dlatego do posiłków tych dodawaj warzywa i owoce bogate w tę witaminę. Zawartość kwasu fitynowego w zbożach i nasionach roślin strączkowych możesz obniżyć za pomocą odpowiednich metod przetwarzania i przygotowywania żywności, np. poprzez mielenie, moczenie, kiełkowanie, fermentację, obróbkę termiczną. Nasiona roślin strączkowych namocz w wodzie przed obróbką termiczną, podobnie postępuj z kaszą gryczaną. Spożywaj pieczywo na zakwasie.
8. Unikaj spożywania produktów zawierających duże stężenie wapnia (produkty nabiałowe) razem z posiłkiem bogatym w żelazo, jednak z nich nie rezygnuj. Nabiał uwzględnij w innych posiłkach.
9. Wybieraj naturalne produkty mleczne, najlepiej fermentowane np. twaróg, jogurt, kefir, maślanka, o niskiej lub umiarkowanej zawartości tłuszczu. Połącz je w jednym posiłku np. w formie koktajlu z owocami bogatymi w witaminę C. np. czarną porzeczką, truskawkami, malinami, kiwi itp., z orzechami, nasionami lub pestkami. Najbardziej bogate w żelazo są: nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy ziemne, laskowe, nerkowca, pistacje, migdały.
10. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, są one najbardziej zasobne w źródła żelaza. Możesz spożywać je kilka razy w tygodniu w różnej postaci, np. w postaci zupy, pasztetu, pasty, jako dodatek do II dań, surówek czy sałatek itp., jednak najlepiej w kilkugodzinnym odstępie od dań bogatych w żelazo hemowe (nie dotyczy innych warzyw).
11. Spożywaj codziennie 4-5 porcji różnych warzyw (pomidory, brokuły, kalafior, ogórki, sałaty, paprykę, marchew, seler, pietruszkę itp.), znacznie mniej owoców np. czarna porzeczka, truskawki, maliny, owoce cytrusowe, kiwi, banan itp., najlepiej na surowo, w postaci surówek, sałatek, jako dodatek do kanapek lub pokrojone jako przekąski. 1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych, takich jak: sałata, szpinak, natka pietruszki, jarmuż, kapusta, 1 średni pomidor, lub pół szklanki warzyw gotowanych. Warzywa liściaste to doskonałe źródło kwasu foliowego, który jest niezbędny do wytwarzania hemu, składnika hemoglobiny. Staraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z posiłków. Owoce spożywaj w ilości ok 300 g. dziennie.
12. Wzbogać swój jadłospis w produkty zawierające witaminę B6, która jest niezbędna do krwiotworzenia. Aktywuje ona enzym, którego zadaniem jest włączenie żelaza do hemu i wspomaganie produkcji hemoglobiny. Znajdziesz ją w: orzechach, kapuście, kalafiorze, fasolce szparagowej, papryce, ziemniakach, bananach itp., chudych gatunkach mięs, produktach zbożowych z pełnego przemiału.
13. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, płatki i otręby, chleb z mąki razowej najlepiej żytniej, zawsze na zakwasie (bez zawartości słodu, miodu, karmelu). To nie tylko doskonałe źródło witaminy B6, ale również kwasu foliowego, które są niezbędne do prawidłowego krwiotworzenia, a tym samym zapobiegania niedokrwistości. Dodatkowo staraj się nie rezygnować z: makaronu, kasz i ryżu. Wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna gruba itp.), brązowy ryż, ryż czerwony. Nie spożywaj ich z posiłkami zawierającymi dobre źródła żelaza, ponieważ zawarty w nich błonnik może w znaczny sposób ograniczyć wchłanianie żelaza.



14. Wprowadź do swojej diety: olej rzepakowy, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy, pestki z dyni. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodaj je do swoich posiłków w ilości 1 garść dziennie.
15. Spożywaj lekkostrawne posiłki. Unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania na tłuszczu (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki. Nieprawidłowa obróbka termiczna przyczynia się do dużych strat składników odżywczych.
16. Zrezygnuj z gotowych dań, z potraw typu fast food, kostek rosołowych, produktów mocno przetworzonych. Zawierają one dużo tłuszczu, szczególnie nasyconych, kwasy tłuszczowe trans oraz fosforany, które wpływają niekorzystnie na twój organizm. Zawarta w nich nadmierna ilość soli, substancji dodatkowych (np. glutaminianu sodu) dodatkowo obciążają twój organizm, a przede wszystkim zmniejszają wchłanianie żelaza, a co za tym idzie mogą przyczyniać się do pogłębiania niedokrwistości.
17. Nie popijaj posiłków herbatą, kawą nie spożywaj również wina podczas i bezpośrednio po posiłku, szczególnie zawierającego żelazo. Zawarte w nich polifenole w znaczny sposób ograniczają wchłanianie tego pierwiastka. Zrezygnuj również z napojów zawierających fosforany, takich jak coca-cola. Jeśli chcesz spożyć tego typu napoje, wypij je minimum 30 minut, a najlepiej po około godzinie od spożytego posiłku.
18. Unikaj cukru, słodczy, słodzonych napojów gazowanych, napojów energetycznych, ciast, czekolad itp., a także paluszków, ciastek, chipsów itp. Nie spożywaj produktów zawierających następujące składniki: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, utwardzony tłuszcz roślinny, tłuszcz palmowy.
19. Jeśli palisz, koniecznie zrezygnuj z palenia papierosów.
20. Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Dostosuj ją do swoich możliwości. Pamiętaj, że nawet krótki spacer będzie korzystniejszy niż siedzenie w domu przed telewizorem.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Część leczenia zależy od woli wyleczenia.
(Seneka Młodszy)

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce