

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Niedokrwistość to choroba polegająca na zmniejszeniu się stężenia hemoglobiny we krwi lub liczby krwinek czerwonych poniżej poziomu zapewniającego właściwe natlenienie tkanek.

Eryocyty, czyli czerwone krwinki są w krwi odpowiedzialne za przenoszenie tlenu po organizmie. Tlen transportowany jest w postaci hemoglobiny. Niedokrwistość polega na tym, że eryocyty tracą zdolność do transportu tlenu, stają się niewydolne w natlenianiu naszych tkanek.

OBJAWY MOGĄCE SUGEROWAĆ NIEDOKRWISTOŚĆ

Objawy niedokrwistości nie są charakterystyczne, łatwo pomylić je z przemęczeniem, ponieważ niedokrwistości może towarzyszyć:



- Zdarza się, że brakuje sił w wykonywaniu codziennych czynności – jeszcze niedawno można było wejść po schodach bez zadyszki, teraz po wejściu na 1 piętro nie można uspokoić oddechu – pojawia się tachykardia, czyli przyspieszone bicie serca.
- Zdarzyć się może, że podczas codziennego czesania włosów zauważymy, że na szczotce zostaje ich zdecydowanie więcej, niż jeszcze niedawno, a do tego są łamliwe.
- Jeśli zauważymy, że jesteśmy jacyś bladzi, i towarzyszy temu bladeść błon śluzowych – to już trop!
- Na skórze mogą się pojawić siniaki, wybroczyny, a paznokcie stają się kruche...

To może być niedokrwistość!

Jak to stwierdzić?

JAK POTWIERDZIĆ NIEDOKRWISTOŚĆ

Podstawowym i najważniejszym badaniem laboratoryjnym w diagnostyce niedokrwistości jest morfologia krwi obwodowej z rozmazem oraz określeniem liczby krwinek czerwonych.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Nasilenie niedokrwistości w zależności od poziomu hemoglobiny we krwi:

NIEDOKRWISTOŚĆ	POZIOM HEMOGLOBINY (g/dl)
łagodna	10 – 12 (kobiety); 10 – 13,5 (mężczyźni)
umiarkowana	8 – 9,9
ciężka	6,5 – 7,9
zagrożająca życiu	< 6,5

Źródło: Podolak-Dawidziak, 2017

Rozmaz krwi obwodowej pozwala na stwierdzenie, czy liczba krwinek czerwonych jest w normie (normocytoza), czy jest ich za mało (mikrocytoza), lub za dużo (makrocytoza) lub obecności ich nieprawidłowych form.

Ocena ilości krwinek czerwonych jest pomocna w określeniu, czy proces krwiotwórczy przebiega prawidłowo.

Do prawidłowej erytropoezy (tworzenia czerwonych krwinek) niezbędne jest żelazo, kwas foliowy, witaminy B₁₂, B₆, B₂, C, E.

NIEDOKRWISTOŚĆ TO WAŻNY PROBLEM ZDROWOTNY



Niedokrwistość jest ważnym problemem zdrowotnym, gdyż jak wskazuje WHO dotyka nawet ¼ populacji na świecie!

Najbardziej narażone są małe dzieci, kobiety w ciąży i w czasie laktacji oraz osoby starsze. Niedokrwistość wśród ciężarnych jest bardzo powszechna – nawet 70 % ciężarnych może cierpieć z powodu niedokrwistości.

DLACZEGO CHORUJEMY?

Najczęstszą przyczyną niedokrwistości są niedobory pokarmowe - głównie żelaza, ale niedokrwistość może pojawić się też z powodu zbyt małej ilości kwasu foliowego, witaminy B₁₂, miedzi w diecie.

Niedokrwistość może mieć też inne przyczyny:

- składniki diety mogą się nie wchłaniać, co prowadzi do niedoborów,
- inne choroby, na przykład nowotwory, ostre i przewlekłe stany zapalne, przewlekłe choroby nerek,
- ostre lub przewlekłe krwawienia pojawiające się w wyniku urazów, wypadków, ale też obfitych miesiączek.

NIEDOKRWISTOŚĆ Z NIEDOBORU ŻELAZA

Najczęściej jednak mamy do czynienia z anemią spowodowaną za małą ilością żelaza w organizmie.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Ten rodzaj niedokrwistości, oprócz ogólnych objawów niedokrwistości charakteryzuje:

- ✓ suchość skóry,
- ✓ bolesne pęknięcia w kąciakach ust,
- ✓ pieczenie i wygładzenie języka.

Krótko o skutkach niedoboru żelaza w organizmie

W sytuacji zbyt małej ilości żelaza w organizmie powstają erytrocyty mniejsze niż powinny i zawierają mniej hemoglobiny.

Niedoborów żelaza nie widać od razu w morfologii! Na początku organizm zużywa żelazo ze swoich zapasów, a dopiero w późniejszej fazie niedokrwistości niedobory widać w za niskim poziomie hemoglobiny i hematokrytu.



Jak to stwierdzić w badaniach

Kiedy żelaza jest niewystarczająco, wówczas erytrocyty są mniejsze ($MCV < 82$ fl) i zawierają mniej hemoglobiny ($MCH < 27$ pg). Dlatego też ta postać niedokrwistości nazywana jest mikrocytarną, niedobarwliwą.

Widać także obniżenie MCHC (średnie stężenie hemoglobiny w erytrocytach).

Niedokrwistość z niedoboru żelaza dotyka głównie kobiety

Niedokrwistość z niedoboru żelaza częściej spotykana jest u kobiet ze względu na comiesięczne straty krwi i zwiększone zapotrzebowanie w ciąży i podczas karmienia piersią.

Kobiety są najbardziej predysponowane do niedokrwistości z niedoboru żelaza

Erytropoeza - czyli proces powstawania krwinek czerwonych jest procesem biologicznym o największym zapotrzebowaniu na żelazo.

W organizmie człowieka żelazo jest odzyskiwane ze starych erytrocytów i ponownie wykorzystywane. Dlatego niedokrwistość u mężczyzn z niedoboru żelaza praktycznie nie występuje. Kobiety tracą część żelaza okresowo z krwią.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Dlaczego w ciąży i w czasie laktacji tak łatwo o anemię?

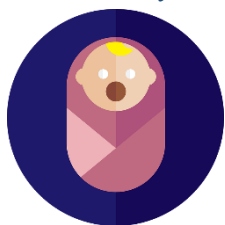


W ciąży bardzo rośnie zapotrzebowanie na żelazo, które jest potrzebne nie tylko na własne potrzeby, ale dodatkowo na tworzenie łożyska i odkładanie w wątrobie płodu. Jeśli kobieta nie ma wystarczających swoich zapasów przed ciążą – prawdopodobnie rozwinie anemię w czasie ciąży.

Po urodzeniu dziecka kobieta wchodzi w okres laktacji z niedoborem żelaza, który może być spotęgowany porodem. Tymczasem organizm matki traktuje dziecko priorytetowo – w mleku ma być tyle żelaza ile trzeba, nawet kosztem matki. Co pogłębia niedobory matki.



Niemowlęta urodzone przedwcześnie – grupa o bardzo wysokim narażeniu



Niemowlęta korzystają z zapasów, które zrobiły sobie podczas życia płodowego, jednakże kończą się one pod koniec 6 miesiąca życia, dlatego też od tego czasu zaczyna się wprowadzanie innych niż mleko pokarmów. Gromadzenie żelaza w organizmie dziecka najintensywniej zachodzi w 3 trymestrze ciąży – jeśli dziecko urodzi się za wcześnie, nie ma wystarczających zapasów.

Dieta

Dieta w przypadku niedokrwistości jest pomocą.

Niedobory żelaza w organizmie, które musiały być tak duże, abyśmy je zauważyli i wykazały je badania nie są możliwe do uzupełnienia samą dietą lub uzupełnianie trwało by zbyt długo. Dlatego konieczne jest przyjmowanie preparatów żelaza w konsultacji z lekarzem.

Jednak właściwe postępowanie dietetyczne jest bardzo ważne, ponieważ prawidłowe zestawienie produktów jest niezwykle ważne w zapobieganiu nawrotom choroby!

To niezwykle istotne, aby wiedzieć co z czym jeść razem, aby żelazo mogło lepiej się wchłonać.

Bardzo ważne jest dostarczenie sobie wszystkich innych składników odżywczych, które są niezbędne w erytropoezie.

Bazą do komponowania posiłków powinny być zasady zdrowego żywienia, o których było już w Czytelni Dietetycznej, więc tu skupimy się tylko na istocie właściwego łączenia produktów oraz wykluczania produktów, które utrudniają nam wchłanianie żelaza.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI















➤ Gdzie szukać żelaza

Żelazo zawarte w produktach spożywczych występuje w postaci hemowej i niehemowej.

Postać hemowa to żelazo związane w hemoglobinie lub mioglobinie i występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, podroby, wędliny).

Natomiast żelazo niehemowe występuje w produktach roślinnych.

Niektóre produkty spożywcze zawierające znaczne ilości żelaza:

PRODUKTY ZWIERZĘCE 	ZAWARTOŚĆ ŻELAZA (mg/100 g)	PRODUKTY ROŚLINNE 	ZAWARTOŚĆ ŻELAZA (mg/100 g)
Wątroba wieprzowa 	18,7	Zarodki pszenne	9
Wątroba wołowa 	9,4	Soja 	8,9
Nerki wieprzowe	8	Mak 	8,1
Żółtka jaj 	7,2	Fasola biała 	6,9
Ozory wieprzowe	4,5	Orzechy pistacjowe 	6,9
Wołowina 	3,1	Pestki dyni	5
Cielęcina	2,9	Natka pietruszki	5
Kiełbasa myśliwska sucha	2,5	Kasza jaglana	4,8
Kabanosy	2,3	Groch	4,7
Szynka wołowa	2,2	Słonecznik 	4,2
Kaczka	2,1	Morele suszone	3,9
Kiełbasa krakowska 	2,1	Płatki jęczmienne	3,6
Skrzydółka kurczaka	1,4	Figi suszone	3,3
Wieprzowina	1,3	Migdały 	3
Podudzie indyka	1,2	Kasza gryczana	2,8
Półdzwica sopocka	1,1	Szpinak	2,8
		Chleb żytni razowy	2,3
		Boćwina	2,2
		Buraki 	1,7

Źródło: Kunachowicz H. i wsp., 2005: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa

Podczas przemiału ziaren zbóż straty żelaza to nawet 80 %, więc warto jeść razowce!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

➤ Co zrobić, żeby lepiej przyswoić żelazo

Obmyślając menu należy mieć na uwadze, iż żelazo hemowe (pochodzące z mięsa) wchłania się kilka razy lepiej, niż niehemowe - hemowe do 20%, niehemowe ok.5 %.

Jednakże można poprawić wchłanianie żelaza właściwie zestawiając produkty, i tak -

wchłanianie żelaza zwiększają:

- **witamina C**

mięso i wędliny jemy zatem z warzywami,



do kanapek obowiązkowo jemy warzywa,



orzechy, nasiona i pestki chrupmy w towarzystwie owoców,



owoce możemy jeść bezpośrednio po kanapkach, albo bezpośrednio po obiedzie – jako deser.

Witamina C jest także w ziemniakach, warto więc do obiadu jeść ziemniaki, takie zestawienie ułatwi wchłanianie żelaza z mięsa.



- **kwasy organiczne** jak jabłkowy, winowy – występują w **owocach**.
- **aminokwasy** t.j. cysteina, histydyna, metionina, glicyna, lizyna – są one obecne w **mięsie, rybach, jajach, mleku i produktach mlecznych, orzechach, strączkowych**.
- **białko zwierzęce** (**mięso, ryby, nabiał**),
- **cukry** – fruktoza i sorbitol – występujące w **owocach**.

Co obniża wchłanianie żelaza

Dobrze wiedzieć, iż są związki w żywności, które uniemożliwiają naszemu organizmowi dostęp do żelaza. Obmyślając swoje menu, należy wziąć to pod uwagę i tak je rozplanować, **aby razem z produktami bogatymi w żelazo nie znalazły się na talerzu:**

- **Fosforany.** Fosforany powszechnie występują w produktach spożywczych, ponieważ są one przez producentów stosowane jako stabilizatory, emulgatory, regulatory kwasowości i przeciwutleniacze.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

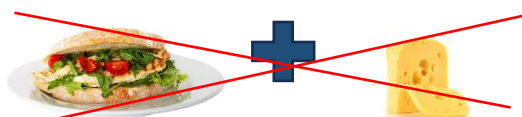
I tak znajdziemy je w wędlinach przemysłowo produkowanych, serach topionych, mrożonych filetach z ryb, proszku do pieczenia (są więc też w ciastach), deserach w proszku, coli.

- **Fityniany** – naturalnie występują w **kaszach, orzechach, strączkowych**.
- **Taniny** – ich źródłem jest **herbata, kakao**. Te napoje pijemy pomiędzy posiłkami.
Rada – do posiłku pijemy wodę, nie herbatę.



- **Szczawiany**. Są obecne w **kakao, tofu, orzechach, rabarbarze, boćwinie, szpinaku, szczawiu, burakach, porach, kabaczkach, jeżynach, jagodach, czerwonej porzeczce, winogronach**.
- **Polifenole** zawarte w **herbacie, kawie, winie czerwonym**.
- **Wapń**. Wapń jest antagonistą żelaza, razem się nie wchłaniają tylko konkurują ze sobą.

Dlatego,
do kanapek z wędliną
nie jedzmy dodatkowo sera,



a do sosów mięsnych nie dodawajmy śmietany.

Wchłanianie żelaza utrudnia wysokie pH żołądka oraz stosowanie leków zobojętniających kwas żołądkowy, tetracyklin, chinolonów.

Dla zachowania żelaza waży jest sposób obróbki kulinarnej – gotowanie warzyw może prowadzić do zmniejszenia zawartości żelaza nawet o 20 %. Dlatego gotujmy najkrócej jak się da i w największych jak można cząstkach.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl
NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340
Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

➤ Ile żelaza potrzebuje organizm

Komponując posiłki należy mieć na uwadze dla kogo są one przewidziane.

Kobiety potrzebują więcej żelaza niż mężczyźni, ale to zapotrzebowanie zmienia się także z wiekiem, i jak już wspominałam – stanem fizjologicznym.

Wiedząc ile żelaza potrzebuje organizm, łatwiej nam będzie właściwie dobrać produkty.

WIEK	ZAPOTRZEBOWANIE (mg/dobę)	
10 – 12 lat	Dziewczęta: 10 (15 jeśli miesiączkują)	Chłopcy: 10
13 – 18 lat	Dziewczęta: 15	Chłopcy 12
19 – 50 lat	Kobiety: 18	Mężczyźni: 10
Powyżej 50 lat	Kobiety 10	Mężczyźni 10
Kobiety w ciąży	27	
Kobiety karmiące piersią	10	

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Jarosz M. i wsp., 2020: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.

NIEDOKRWISTOŚĆ Z NIEDOBORU WITAMINY B₁₂ LUB KWASU FOLIOWEGO

Kiedy w organizmie jest za mało witaminy B₁₂ lub kwasu foliowego może pojawić się niedokrwistość megaloblastyczna.



Jak to stwierdzić w badaniach

Kiedy są niedobory witaminy B₁₂ lub kwasu foliowego w organizmie, wówczas we krwi pojawiają się większe niż zwykle erytrocyty, a w badaniach widać to jako MCV > 100 fl.

W cięższych przypadkach krwinki czerwone mogą występować w różnej wielkości (tzw. anizocytoza – w badaniach parametr ten opisuje wskaźnik RDW – podwyższone RDW pojawia się przy współwystępowaniu krwinek o różnej wielkości; PDW – podwyższone PDW pojawia się przy współwystępowaniu krwinek płytkowych o różnej wielkości) i/lub o różnych kształtach (poikilocytoza).

W morfologii krwi obwodowej występuje oczywiście obniżenie stężenia hemoglobiny, hematokrytu, i liczby krwinek czerwonych. W rozmazie stwierdzana jest anizocytoza z makrocytozą.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Niedokrwistość z niedoboru witaminy B₁₂

Poza objawami ogólnymi niedokrwistości może dodatkowo wystąpić:

- ✓ utrata smaku,
- ✓ brak apetytu,
- ✓ nudności,
- ✓ pieczenie języka i przełyku,
- ✓ zaparcia i biegunki,
- ✓ przedwczesne siwienie,
- ✓ drętwienie rąk i nóg, drżenie rąk i nóg, osłabienie pamięci, zaburzenia nastroju, urojenia.

Na wystąpienie tego typu niedokrwistości narażone są osoby:

- na diecie wegetariańskiej,
- nadużywający alkoholu,
- z zaburzeniami wchłaniania (przy niedokrwistości Addisona i Bermera, w chorobach zapalnych jelit, w przewlekłym zapaleniu trzustki, po operacjach bariatrycznych),
- przyjmujące leki hamujące wydzielanie soku żołądkowego lub inne, np.: metforminę.

Wraz z wiekiem, szczególnie po 50. roku życia, bardzo obniża się wchłanianie kobalaminy z przewodu pokarmowego. Dlatego osoby te powinny zwrócić szczególną uwagę na możliwość wystąpienia u nich anemii z niedoboru witaminy B₁₂.

Dieta

W leczeniu niedokrwistości z niedoborów witamin B₁₂ podaje się tę witaminę pozajelitowo w dawce leczniczej. Uzyskanie takich dawek w diecie nie jest możliwe, a dieta jest tu pomocnicza. Ma za zadanie dostarczyć wszystkich składników potrzebnych do wzmożonego wytwarzania erytrocytów.

U osób wyleczonych dieta pomaga zapobiegać nawrotom choroby.

➤ Gdzie szukać witaminy B₁₂

Należy pamiętać, że witaminę B₁₂ znajdziemy jedynie w produktach zwierzęcych. Warzywa, owoce i zboża nie zawierają tej witaminy.

Pewne jej ilości potrafią wytwarzać bakterie bytujące na powierzchni roślin, jednak dostępność takiej witaminy nie jest znana, dlatego nie należy brać pod uwagę rokitnika, czy perzu jako źródła witaminy B₁₂. Amerykańska Akademia ds. Żywienia i Dietetyki stoi na stanowisku, że spirulina także nie stanowi



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340








Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

dobrego źródła kobalaminy dla populacji wegetarian i wegan.

Obecnie na rynku znajdują się napoje roślinne np.: sojowe, owsiane i ryżowe, wzbogacane witaminą B₁₂, które mogą stanowić źródło tej witaminy dla wegan.

Zawartość witaminy B₁₂ w niektórych produktach spożywczych

NAZWA PRODUKTU	ZAWARTOŚĆ B ₁₂ (w µg/100 g)
Wątroba wołowa 	80
Wątroba cielęca	60
Wątroba drobiowa	56
Szczupak	24
Śledzie	10
Sardynki 	9,36
Makrela	8,96
Łosoś 	4
Dorsz	2,12
Jaja 	1,65
Cielęcina	1,6
Wołowina 	1,4
Wieprzowina	0,92
Sery twarogowe i podpuszczkowe 	0,51 – 2,1
Mleko i napoje mleczne 	0,2 – 0,6

Źródło: Kunachowicz H. i wsp., 2005: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa

➤ Ile witaminy B₁₂ potrzebujemy?

WIEK	ZAPOTRZEBOWANIE (w µg/dobę)
10 – 12 lat	1,8
Powyżej 12 lat	2,4
Kobiety w ciąży	2,6
Kobiety karmiące piersią	2,8

Źródło: Jarosz M. i wsp., 2020: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

Niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego

Niedobory kwasu foliowego prowadzą do wystąpienia zarówno ogólnych objawów niedokrwistości, ale też objawów towarzyszących niedoborom witaminy B₁₂.

Dieta

Dieta, podobnie jak w niedokrwistości z niedoboru B₁₂ ma charakter pomocniczy.

Leczenie niedokrwistości z niedoboru kwasu foliowego wymaga podawania tej witaminy w dawkach leczniczych doustnych preparatów kwasu foliowego. Z preparatów farmaceutycznych przyswajamy 70 – 80 % folianów, podczas gdy z diety 30 – 40 %.



Niektóre leki, jak metotreksat, trimetoprim, fenytoina obniżają wchłanianie kwasu foliowego.



Wchłanianie folianów upośledza także alkohol – regularne jego spożywanie już przez 2 miesiące może doprowadzić do rozwoju niedokrwistości.

Komponując posiłki uwzględnijmy duże ilości produktów będących źródłem kwasu foliowego i jednocześnie tak dobierajmy techniki kulinarne, aby zachować jak najwięcej tej witaminy.

Kwas foliowy, o czym Czytelnicy mieli okazję dowiedzieć się przy okazji lektury „Diety dobrej dla mózgu”, jest wrażliwy na działanie wysokiej temperatury, promieni słonecznych i środowiska kwaśnego. Gotowanie, pieczenie, smażenie powodują duże straty tej witaminy, dlatego też **warzywa i owoce powinny być jedzone na surowo. Przygotowywane z nich surówki należy zjeść od razu, a jeśli trzeba przechować, to koniecznie w ciemnym i chłodnym miejscu. Jeśli musimy gotować warzywa – róbmy to najkrócej jak tylko się da.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI









➤ Ile folianów potrzebuje nasz organizm?

WIEK	ZAPOTRZEBOWANIE (w μg na dobę)
10 – 12 lat	300
Powyżej 12 lat	400
Kobiety w ciąży	600
Kobiety karmiące piersią	500

Źródło: Jarosz M. i wsp., 2020: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.

➤ Gdzie szukać kwasu foliowego?

Produkty o największej zawartości folianów:

NAZWA PRODUKTU	ZAWARTOŚĆ KWASU FOLIOWEGO (w $\mu\text{g}/100\text{ g}$)
Wątroba kurczaka	590
Wątroba wołowa 	330
Zarodki pszenne	330
Wątroba cielęca	240
Nasiona suche soi, fasoli białej, grochu 	280, 187, 151
Szpinak 	193
Pietruszka natka i korzeń 	170, 180
Żółtko jaja 	152
Szparagi 	150
Bób	145
Brukselka	130
Brokuły 	119
Awokado 	62
Płatki pszenne, żytnie	40, 56



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIEDOKRWISTOŚCI

NAZWA PRODUKTU	ZAWARTOŚĆ KWASU FOLIOWEGO (w µg/100 g)
Kiwi, papaja 	38
Mango	36
Pomarańcza, melon 	30
Łosoś 	26
Tuńczyk	15
Dorsz, halibut, sandacz 	12
Fłądra, sola	11

Źródło: Kunachowicz H. i wsp., 2005: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002