

ZALECENIA W NIEDOKRWISTOŚCI.

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

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.

O tym jak należy się odżywiać przy niedokrwistości możecie przeczytać w naszym artykule poniżej: