

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

KOMASA RYŻOWA

RYBY

OTRĘBY PSZENNE

FASOLA

CIECIERZYCA

BROKUŁ

PESTKI DYNI

TOFU

MIĘSO DROBIOWE

WATRÓBKA

KASZA JAGLANA

JARMUŻ

BRUKSELKA

SOCZEWICA

KASZA GRYZANA

SOJA

NATKA PIETRUSZKI

SEZAM

ORZECHE NERKOWCA

BOĆWINA

CZERWONE MIĘSO

JAJKA



UNIKAJ:

PICIA KAWY/HERBATY DO POSIŁKÓW.

Obecne w tych napojach substancje ograniczają wchłanianie żelaza z posiłków. Wypij kawę lub herbatę najlepiej 1-2 godziny po posiłku. Wyjątek stanowi herbata ROOIBOS.

DODAWANIA PRODUKTÓW BOGATYCH W WAPŃ DO POSIŁKÓW, KTÓRE SĄ ŹRÓDŁEM ŻELAZA.

Wapń i żelazo mogą blokować wzajemnie swoje wchłanianie. Ogranicz dodatek większej ilości produktów mlecznych do posiłków, którymi starasz się dostarczyć dużo żelaza.

DUŻEJ ILOŚCI BŁONNIKA DO POSIŁKÓW BOGATYCH W ŻELAZO.

Zbyt duża ilość błonnika może ograniczyć przyswajanie żelaza, nie zapominaj jednak, że błonnik jest też bardzo ważnym składnikiem zdrowej diety.

OPRACOWANIE: mgr Edyta Figiela

KONTAKT

ZESPÓŁ DS. ŻYWIENIA KLINICZNEGO
SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE



602 217 854

Tel. stacjonarny:

12 400 3873 / 12 400 3386



efigiela@su.krakow.pl



ul. Kopernika 36, 31-501 Kraków
ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków



JAK POPRAWIĆ
PRZYSWAJALNOŚĆ
ŻELAZA
Z POSIŁKÓW?



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ŻELAZO

Żelazo pełni w organizmie wiele ważnych funkcji, m.in.: jest niezbędne do tworzenia krwinek, bierze udział w budowaniu odporności, wchodzi w skład wielu enzymów. Jego niedobór często objawia się ogólnym osłabieniem, pogorszeniem koncentracji, spadkiem sprawności fizycznej, obniżeniem odporności, bladą skórą, osłabieniem włosów i paznokci.

Żelazo, zawarte w pokarmach, możemy podzielić na hemowe i niehemowe.

To pierwsze - obecne w produktach zwierzęcych - przyswaja się znacznie lepiej, niż żelazo niehemowe, obecne w produktach roślinnych. Dzięki odpowiedniemu skomponowaniu posiłków i kilku małym krokom możemy znacznie poprawić przyswajanie żelaza, zarówno hemowego, jak i tego, którego źródłem są rośliny.

WARTO WIEDZIEĆ

Niedobór żelaza może prowadzić do anemii.

Ale... przyczyną anemii nie zawsze musi być niedobór żelaza! Może ją również powodować niedostateczna podaż innych składników, np. **kwasu foliowego** czy **witaminy B12**.



PAMIĘTAJ!

Szpinak i buraki nie są najlepszymi źródłami żelaza. Ze względu m.in. na obecne w nich szczawiany, żelazo nie wchłania się najlepiej. Zjadaj je śmiało, jeśli je lubisz, ale nie traktuj ich, jako głównego źródła tego pierwiastka. To za mało na poprawienie jego poziomu.

TO W JAKI SPOSÓB KOMONUJESZ POSIŁKI MOŻE WPŁYWAĆ NA TO, JAK DUŻO ŻELAZA Z NICH ZOSTANIE PRZYSWOJONE.

Jak poprawić wchłanianie żelaza z posiłków?

- Dodaj produkt będący źródłem **witaminy C** do posiłków bogatych w żelazo.
- Łącz **produkty kiszone** z produktami bogatymi w żelazo.
- Stosuj **namaczanie, kiełkowanie, rozdrabnianie** produktów roślinnych będących jego źródłem.

JAK TO ZROBIĆ W PRAKTYCE?

- Dodaj surówkę ze świeżych warzyw do duszonej ryby/mięsa.
- **Podaj gulasz mięsny posypany natką pietruszki, a jako dodatek dodaj ogórka kiszzonego.**
- Zjedz jajecznicę z kanapką z papryką.
- **Do kaszy jaglanej gotowanej na słodko dodaj kiwi lub truskawki.**
- Do kanapek z jajkiem zjedz garść pomidorków koktajlowych.
- **Do posiłku, w którym jest dużo produktów bogatych w żelazo, wypij pół szklanki soku z czarnej porzeczki zamiast herbaty.**
- Jako deser po posiłku zjedz pół pomarańczy.
- **Posyp obficie zupę z soczewicy natką pietruszki.**
- Namocz ciecierzycę/fasolę przed ugotowaniem.
- **Zmiel orzechy na mąkę, dodawaj do koktajli, owsianek.**
- Posyp sałatkę warzywną pestkami dyni.
- **Do koktajlu ze szpinakiem dodaj kiwi i pomarańczę.**

