Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA BOGATOŻELAZOWA

1. Zastosowanie

•w niedokrwistości z niedoboru żelaza,

•w stanach niedoboru żelaza (np. nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska),

•przy upośledzeniu wchłaniania żelaza z przewodu pokarmowego (resekcja żołądka lub jelita, choroba Leśniowskiego-Crohna; zmniejszona kwaśność soku żołądko- wego, a także dieta ubogobiałkowa oraz bogatą w szczawiany, fosforany, fityniany i taniny),

•w stanach zwiększonej utraty krwi (obfite miesiączki, uraz, zabieg operacyjny).

Przyswajalność żelaza uzależniona jest od wielu czynników, takich jak obecność czynników hamujących i wspomagających wchłanianie, rodzaj żelaza oraz stan gospodarki żelazem danego organizmu.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta bogatożelazowa to modyfikacja diety podstawowej, polegająca na zwiększeniu zawartości żelaza w diecie. Powinna dostarczać niezbędnej ilości energetycznej oraz wszelkich niezbędnych składników odżywczych,

•włącz do diety produkty zwiększające wchłanianie żelaza i zrezygnuj z tych, które tą przyswajalność ograniczają,

•spożywaj regularne posiłki, niewielkie objętościowo,

•ograniczaj spożycie tłuszczy zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu

•komponuj posiłki z produktów bogatych w błonnik (pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe owoce i warzywa,
•wyklucz produkty i potrawy tłuste, smażone czy pieczone w sposób tradycyjny z dodatkiem tłuszczu,
•przygotowując potrawy stosuj sposoby obróbki tj. gotowanie w wodzie, na parze, piecz bez tłuszczu w piekarniku, smażenie bez tłuszczu, duś bez wcześniejszego obsmażania,
•potrawy przygotowuj na świeżo, nie przechowuj w lodówkach.

3. Składniki, które znacznie zmniejszają dostępność żelaza, to:
•fityniany (występujące między innymi w otrębach i nasionach roślin strączkowych),
•niektóre polifenole (w kawie i herbacie),
•błonnik,
•duże ilości wapnia.

4. Składniki ułatwiające wchłanianie żelaza, to:
•duże ilości witaminy C - obecnej w owocach i warzywach
•kwas mlekowy - obecny w produktach kiszonych
•kwas foliowy - obecny w zielonych warzywach liściastych

5. Warzywa i owoce będące dobrym źródłem witaminy C
•warzywa: kiszonki, pomidor, brokuł, brukselka, chrzan, jarmuż, papryka czerwona i zielona, natka pietruszki, szpinak, kalafior, kalarepa
•owoce: porzeczki czarne, aronia, truskawki, poziomki, kiwi, cytryna, grejpfrut, pomarańcza

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ - OGRANICZ
•**Mięso**(wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, chude mięsa i ryby, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa, łosoś, makrela, sardynka, śledź, dorsz, makrela wędzona, sardynka w pomidorach, sardynka w oleju, tuńczyk w wodzie*, tuńczyk w oleju) •**Nabiał**(mleko, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, sery twarogowe) •**Jaja**(w umiarkowanej ilości) •**Produkty zbożowe**(pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby) •**Warzywa**(wszystkie, szczególnie zielone liściaste (np. szpinak, jarmuż, natka pietruszki), papryka, pomidor, dynia, buraki, warzywa strączkowe, boćwina, cykori,	• **Mięso**(tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane, Tłuste wędliny i wędliny podrobowe, np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek), mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne) • **Nabiał**(Sery żółte i topione, sery pleśniowe, śmietany) • **Produkty zbożowe**(pieczywo cukiernicze) • **Warzywa**(solone, konserwowane) • **Owoce**(owoce marynowane) • **Tłuszcze**(smalec, słonina, boczek, łój (np. wołowy i barani), margaryny twarde)

brukselka, burak, szczaw) •**Owoce**(wszystkie świeże i mrożone, zwłaszcza cytrusy, jagodowe, morele, śliwki, figi, daktyle) •**Tłuszcze**(oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), awokado, masło) •**Przyprawy**(bez ograniczeń) •**Inne**(orzechy, migdały, nasiona i pestki,) •	• **Zupy i sosy**(tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, , zasmażane, zaprawiane śmietaną, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu) • **Inne**(Orzechy solone, w karmelu) • **Napoje**(napoje gazowane, pepsi, coca – cola)