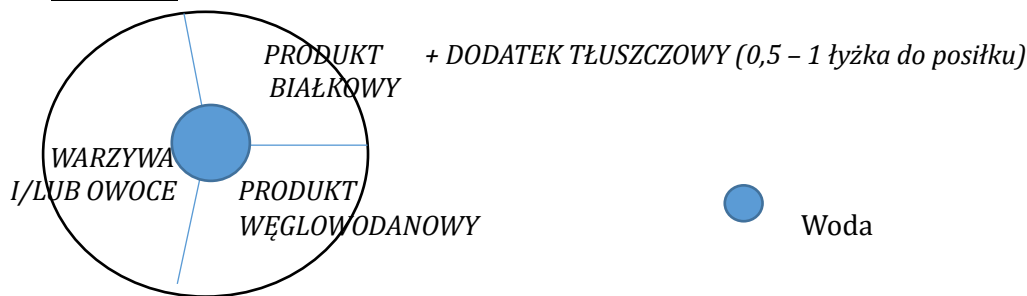


## DIETA W NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA

1. Warto spożywać posiłki regularnie co ok. 3-4 h; pierwszy posiłek w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
2. Popijaj leki wyłącznie wodą (w szczególności nie należy popijać leków sokiem grejpfrutowym oraz należy unikać spożywania owoców cytrusowych w krótkim czasie od połknięcia leków min. odstęp 3h);
3. Unikaj picia herbaty ok. 1 h przed i po przyjęciu preparatów zawierających żelazo;
4. Dbaj o spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych w celu dostarczenia organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymiennie: pieczywo, kasze, ryż, makarony, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), dodatek  **tłuszczów** oraz **warzywa lub owoce**.

### SCHEMAT



### ŻELAZO:

1. **Mięso** jest bardzo dobrym źródłem żelaza. Nie wykluczaj z diety całkowicie czerwonego mięsa wieprzowego oraz wołowego, wybierając jednocześnie te mniej tłuste części – polędwica, schab, rostbef. Staraj się, aby znalazło się ono w Twojej diecie jako porcja obiadowa kilka razy w miesiącu. **WAŻNE:** Pamiętaj, aby nie poddawać mięs i ryb zbyt długiej obróbce termicznej (wybieraj głównie gotowanie, pieczenie i duszenie). Pozwoli to na ograniczenie strat składników odżywczych.
2. **Inne źródła:**
  - Kasza gryczana, jęczmienna, jagłana, komosa ryżowa;
  - Mąki pełnoziarniste;
  - Orzechy (np. nerkowca), ziarna (siemię lniane, sezam, słonecznik), pestki dyni;
  - Nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, groch, soczewica, soja i jej przetwory);
  - Zielone warzywa, np. jarmuż, brukselka, brokuł, rukola, szpinak, natka pietruszki;  
*Zielone warzywa zawierają witaminę K (jeden z czynników krzepnięcia krwi), zatem spożywaj je z umiarem jeśli przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe*
  - Żółtko jaja.

**Spożywając warzywa (różnokolorowe) do każdego posiłku zwiększasz szanse na zrealizowanie zapotrzebowania na żelazo.**

### **Przyswajalność żelaza ze źródeł roślinnych zwiększa jego połączenie z:**

1. **wit. C** (np. papryka – zjedzenie połowy czerwonej papryki realizuje 30% dziennego zapotrzebowania na wit. C, pomidor, kapusta kiszona, sok z cytryny, inne cytrusy, porzeczka, malina, aronia, truskawka, granat);  
*Pamiętaj, że rozdrabianie, podgrzewanie, przechowywanie produktów bogatych w wit. C bardzo szybko je jej pozbawia. Spożywaj posiłki przygotowane tego samego dnia, w miarę możliwości najlepiej zaraz po przygotowaniu.*
2. **produktami mięsnymi;**
3. **fermentowanymi naturalnymi produktami mlecznymi typu jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne.**

**Przykładowe posiłki:**

- Schab pieczony w sosie żurawinowym z kaszą gryczaną i surówką z białej kapusty i papryki (z oliwą i sokiem z cytryny);
- Kanapki z chleba pełnoziarnistego z hummusem/ szynką/ pastą jajeczną i warzywami (sałata, papryka, ogórek);
- Serek wiejski/ jogurt/ kefir/ maślanka z płatkami zbożowymi naturalnymi, musem malinowym i łyżką orzechów;
- Łosoś duszony w sosie pomidorowo-orzechowym z papryką i kukurydzą z kaszą jaglaną i gotowanym kalafiosem z natką pietruszki;
- Jajecznica duszona ze szpinakiem i pomidorami + pieczywo.