

NIEDOKRWISTOŚĆ

PODSTAWOWE INFORMACJE

Niedokrwistość (anemia) to zaburzenie polegające na obniżeniu stężenia hemoglobiny oraz zmniejszeniu liczby erytrocytów i wartości hematokrytu we krwi. Stan ten może być następstwem utraty krwi (ostrej lub przewlekłej), nadmiernego rozpadu krwinek czerwonych bądź zaburzeń ich produkcji, najczęściej spowodowanych niedoborem żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego.

Na rozwój niedokrwistości szczególnie narażone są osoby stosujące niewłaściwie zbilansowaną dietę, w tym diety wegańskie i wegetariańskie bez odpowiedniej suplementacji, a także osoby z zaburzeniami funkcjonowania przewodu pokarmowego, które mogą upośledzać wchłanianie składników odżywczych.

Do najczęstszych objawów należą przewlekłe osłabienie, szybkie męczenie się, trudności z koncentracją, zawroty głowy, duszność, przyspieszona akcja serca, błądź skóry i błon śluzowych oraz zwiększona łamliwość paznokci.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Dieta powinna być urozmaicona i zróżnicowana oraz zgodna z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia. Sposób żywienia powinien zapewniać odpowiednią podaż witamin i składników mineralnych, zapobiegając występowaniu niedoborów.
- Żelazo oraz foliany powszechnie występują w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Witamina B12 naturalnie obecna jest wyłącznie w produktach odzwierzęcych, natomiast produkty roślinne mogą być w nią wzbogacane (fortyfikowane).
- Najlepiej przyswajalne jest żelazo hemowe, obecne w mięsie, rybach i jajach. Spożycie produktów odzwierzęcych powinno być umiarkowane: mięso czerwone należy ograniczyć do 350–500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe) do minimalnej ilości.



NIEDOKRWISTOŚĆ

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Na co dzień warto wybierać chude mięso i jaja, a ryby spożywać przynajmniej 1–2 razy w tygodniu.
- Żelazo niehemowe, trudniej przyswajalne, występuje w jajach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, wybranych warzywach, orzechach, nasionach i pestkach. Pomimo niższej przyswajalności, produkty roślinne stanowią ważne źródło żelaza dzięki jego wysokiej zawartości i powszechności występowania, nawet w diecie mieszanej.
- Przeważalność żelaza zwiększa witamina C, dlatego produkty bogate w żelazo warto spożywać razem z jej źródłami, np. czerwoną papryką, warzywami kapustnymi, natką pietruszki, kiwi, czarną porzeczką, pomidorami czy malinami.
- Aby wspomóc wchłanianie żelaza, korzystne jest także spożywanie produktów bogatych w witaminę B6, która uczestniczy w procesie krwiotworzenia. Należą do nich pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ziemniaki, awokado, banany oraz orzechy.
- Wchłanianie żelaza ograniczają fosforany, fityniany, szczawiany, taniny oraz wapń. Dlatego wskazane jest ograniczenie produktów przetworzonych będących źródłem fosforanów oraz unikanie łączenia źródeł żelaza (np. czerwonego mięsa lub strączków) z bogatym w wapń mlekiem i jego przetworami lub z produktami zawierającymi taniny i polifenole (np. herbata, kawa, wino, kakao). Warto sięgać po produkty fermentowane, takie jak pieczywo na zakwasie, tempeh czy kiszonki, które ułatwiają uwolnienie żelaza z połączeń z fitynianami i szczawianami.
- Aby zapewnić odpowiednią podaż witaminy B12, w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące jej naturalnym źródłem, czyli produkty odzwierzęce (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) lub roślinne produkty fortyfikowane witaminą B12 (np. napoje roślinne). Alternatywnie można stosować suplementację witaminą B12.

NIEDOKRWISTOŚĆ

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Foliiany (kwas foliowy) występują głównie w warzywach liściastych, takich jak kapusta, sałata, jarmuż, natka pietruszki, oraz w nasionach roślin strączkowych, np. soczewicy, fasoli i grochu. Są wrażliwe na działanie światła i temperatury, dlatego warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej.
- W diecie należy uwzględniać produkty dostarczające mikroelementów niezbędnych w procesie krwiotworzenia, takich jak miedź i kobalt. Miedź wspomaga transport żelaza, a kobalt jest niezbędny do syntezy witaminy B12. Ich źródłami są kakao, orzechy, płatki owsiane, jaja, kasza gryczana oraz zielone warzywa.

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- Warzywa wszystkie świeże i mrożone szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: papryka, brokuły, jarmuż, kalarepa, natka pietruszki.
- Owoce wszystkie świeże i mrożone szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: truskawki, czarna porzeczka, aronia, cytrusy: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki owoce suszone w umiarkowanych ilościach.
- Mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy.
- Ziemniaki gotowane, pieczone.
- Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)



NIEDOKRWISTOŚĆ

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- Jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu.
- Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina: (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka /kurczaka.
- Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone.
- Wszystkie, np. soja, ciecierzycyca, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).
- Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniiany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie margaryny miękkie.
- Orzechy (włoskie, laskowe), migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemię lniane).
- Gorzka czekolada min. 70% kakao przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) niskosłodzony dżem kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru.
- Woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada.
- Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, imbir, pieprz czarny), zioła prowansalskie mieszanki przypraw bez dodatku soli sok z cytryny, limonki.
- Zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zupy zabielać mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem.



NIEDOKRWISTOŚĆ

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- Mix mrożonych warzyw lub owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych owsianki typu instant zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli.
- Gotowanie w wodzie gotowanie na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

- Warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażka.
- Owoce kandyzowane owoce w w syropach.
- Mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe.
- Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu.
- Pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone.
- Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem.
- Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny: (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy.
- Konserwy rybne, kawior.
- Niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).



NIEDOKRWISTOŚĆ

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

- Masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez.
- Orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach.
- Cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki).
- Napoje alkoholowe mocna kawa, herbata słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia.
- Sól himalajska/kuchenna/morska w nadmiernej ilości (powyżej 5 g dziennie) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosółowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy.
- Zupy na tłustych wywarach mięsnych zupy z zasmażką, zabielańce śmietaną zupy typu instant.
- Typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze i zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy).
- Smażone duszone z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu pieczone w dużej ilości tłuszczu panierowane.

ŹRÓDŁO

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

[https://ncez.pzh.gov.pl/wp-](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_niedokrwistosc.pdf)

[content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_niedokrwistosc.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_niedokrwistosc.pdf)