



NIEDOKRWISTOŚĆ

Zalecenia żywieniowe:

1. W większości przypadków niedokrwistość wynika ze stosowania nieprawidłowej diety - niedoborowej w takie składniki jak: żelazo, witamina B₁₂ oraz kwas foliowy. Zadbaj o zbilansowaną i pełnowartościową dietę zgodną z zaleceniami zdrowego żywienia.
2. Włącz do diety **produkty pochodzenia zwierzęcego będące źródłem żelaza hemowego**. Jest ono lepiej przyswajalne w przewodzie pokarmowym niż żelazo niehemowe (pochodzenia roślinnego). Jego źródłem będą:
 - dobrej jakości mięso – wołowina, schab, podroby;
 - ryby;
 - jaja.
3. Mimo tego, że **żelazo niehemowe** jest gorzej wchłaniane nie należy rezygnować z jego obecności w diecie. Żelazo to znajdziesz w:
 - pestkach dyni;
 - nasiona słonecznika;
 - sezam;
 - kaszy jaglanej;
 - nasionach amarantusa;
 - komosa ryżowa;
 - nasiona roślin strączkowych (groch, soczewica, ciecierzycy, fasola).
4. Niektóre składniki pokarmowe mogą wpływać na przyswajanie żelaza z przewodu pokarmowego. Zastosuj te zasady, żeby zmniejszyć ryzyko złego wchłaniania:
 - **wzbogać posiłki w źródła witaminy C** – warzywa (papryka czerwona i zielona, natka pietruszki, kiszonki, brokuł), kiwi, truskawki, porzeczki, aronia, cytrusy;
 - składniki takie jak: **fityniany, szczawiany, taniny czy kofeina** (zboża, szpinak, boćwina, rabarbar, kawa, herbata) mogą zaburzać wchłanianie żelaza, dlatego potrawy bogate w żelazo nie łącz z tymi produktami;
 - **zbyt duże ilości wapnia**, również mogą zmniejszać wchłanianie żelaza, dlatego produktów bogatych w żelazo nie łącz z tymi o dużej zawartości wapnia (mleko i produkty mleczne);
 - **zachowaj odstęp pomiędzy zjadaniem posiłkiem, a wypijaną kawą czy herbatą**. Po te napoje sięgaj na 1-1.5h przed lub po posiłku;
5. Wybieraj produkty będące źródłem **witaminy B₁₂**, która jest niezbędna w procesie krwiotworzenia. Znajdziesz ją w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty czy kefir.
6. Ważnym składnikiem biorącym udział w procesie powstawania czerwonych krwinek jest **kwas foliowy**. Występuje on w warzywach liściastych (kapusta, sałata, jarmuż, natka



pietruszki) i w nasionach roślin strączkowych (soczewica, fasola, groch).

7. Pamiętaj, aby w Twojej diecie nie zabrakło źródeł witamin i mikrośladników, które biorą udział w procesie krwiotworzenia:

- **witamina B₆** – pełnoziarniste produkty zbożowe, kapusta, szpinak, fasolka szparagowa, kalafior, banany, soja, orzechy;
- **miedź** – sezam, tahini (pasta sezamowa), kakao;
- **kobalt** – zielone warzywa (szpinak, kapusta), ziarna zbóż.

Tabela 1. Produkty zalecane przy niedokrwistości

Grupa produktów spożywczych	Produkty
Mięso i jego przetwory	Wołowina, cielęcina, baranina, jagnięcina, gęś, kaczka, królik, podroby mięsne (wątróbka)
Ryby	Łosoś, makrela, sardynki, śledź, dorsz, tuńczyk, małże
Jaja	Żółtko jaja kurzego
Produkty zbożowe	Chleb żytni razowy/pełnoziarnisty, chleb graham, grahamki, otręby pszenne, zarodki pszenne, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy, amarantus, komosa ryżowa (quinoa)
Orzechy, nasiona i pestki	Pistacje, orzechy laskowe/arachidowe/włoskie, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, mak, siemię lniane, nasiona chia
Warzywa	Boćwina, bób, brokuł, burak, groszek zielony, kalarepa, kiełki, pietruszka liście i korzeń, por, szczaw, szpinak, jarmuż, kapusta, sałata
Owoce	Porzeczki czarne, maliny, poziomki, awokado, suszone morele i figi
Nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soczewica, ciecierzycza, soja oraz kiełki soczewicy i soi

Naturalne metody na anemię:

1. WĄTRÓBKA

Około 200g wątróbki z wiejskiego drobiu (niefermowego) – kur, kaczek, gęsi ewentualnie cielęcą usmażyć z cebulką, a gdy ostygnie posiekać/ rozdrobnić/ zblendować. Dodać cały pęczek drobno posiekanej natki pietruszki, przyprawić solą i pieprzem. Dobrze wymieszać, aż powstanie pasta. Taką porcję spożywać codziennie z żytnim chlebem – najlepiej zrobionym samemu. Nie trzeba wszystkiego od razu, można w kilku porcjach w ciągu dnia.

2. SOKI Z WARZYW



- Sok z buraka, marchwi i selera w stosunku 3:1:1. Można dodać plasterki czarnej rzepy, co podniesie walory smakowe i wartość terapeutyczną.
- Zakwas z buraków – pić codziennie małymi porcjami np. 4 razy dziennie po 20-50ml. Warunkiem jest, aby był to zakwas żywy, czyli niepasteryzowany (jeśli kupujemy), a najlepiej zrobić go samodzielnie.

ZAKWAS BURACZANY

Buraki zakupione najlepiej u rolnika lub z innego zaufanego źródła umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Wypełnić 3 litrowy słoć do wysokości 3 wysokości. Dodać przekrojony ząbek czosnku i płaską łyżeczkę całych niezmielonych nasion kminku oraz kilka ziarenek ziela angielskiego. Dobrą wodę np. (oligocenkę) przegotować i ostudzić, dodać 1 łyżkę soli kłodawskiej niejodowanej, nieoczyszczonej na każdy litr wody. Zalać tym roztworem buraki w słoju, ale nie do pełna – należy zostawić trochę miejsca na piankę. Dobrze jest docisnąć buraki, żeby nie wypływały na wierzch. Można w tym celu użyć kamienia lub ciężkiej szklanej miseczki odwróconej do góry dnem (muszą być wyparzone, tak jak słoć w którym robimy zakwas). Słoć przykryć bawełnianą ściereczką, obwiązać sznurkiem lub założyć gumkę recepturkę i odstawić na kilka dni w ciepłe miejsce. Każdego dnia należy zbierać z wierzchu tworzącą się tam piankę. Po kilku dniach otrzymujemy kwaśny barszczyk o rubinowej barwie, który należy przelać do wyparzonych wrzątkiem i wygrzanych w piekarniku butelek z ciemnego szkła, które najlepiej zakorkować, a następnie przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu (może być lodówka).

Literatura:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
2. Artykuł opublikowany na portalu Medycyna Praktyczna autorstwa dr med. Dominika Wnęk (dietetyk), 2022r. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/123404,dieta-w-niedokrwistosci-z-niedoboru-zelaza
3. Wiedza własna