

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta z anemią

Najczęściej występującą anemią jest anemia spowodowana niedoborem żelaza.

Dieta w anemii ma przede wszystkim na celu dostarczenie z pożywienia odpowiedniej dla organizmu ilości żelaza, witaminy B12 oraz folianów. Kolejnym istotnym krokiem jest prawidłowe komponowanie posiłków, aby zapewnić odpowiednie wchłanianie składników oraz zapobieganie ograniczeniu ich przyswajania z pożywienia.

Zalecenia:

1. Stosuj urozmaiconą dietę. W każdym posiłku powinny się znaleźć produkty z różnych grupy, takie jak: warzywa i owoce o różnej barwie, pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb razowy, kasza bulgur, gryczana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty), mięso, ryby, nabiał, nasiona roślin strączkowych, tłuszcz (olej, oliwa, orzechy, nasiona).
2. Zadbaj o regularne spożywanie posiłków. Posiłki staraj się jeść o stałych porach, w odstępie 3-4h.
3. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Woda wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz jest wsparciem w walce z zaparciami, które mogą występować podczas suplementacji preparatami żelaza. Około 1,5l – 2l wody dziennie, może być z dodatkiem cytryny, mięty.
4. Jedz dużo produktów odzwierzęcych, chudego mięsa czerwonego, drobiowego, wątroby, chudych gatunków wędlin. Są to źródła żelaza hemowego, które jest dobrze przyswajalne przez organizm.
5. Uwzględnij w jadłospisie produkty roślinne (np. ciecierzycę, soczewica, komosa ryżowa), jaja, produkty zbożowe, nasiona, orzechy o dużej zawartości żelaza niehemowego. Żelazo niehemowe jest trudniej przyswajalne przez organizm, ale nadal stanowi ono istotne źródło dla organizmu.
6. Spożywaj dużo owoców i warzyw bogatych w witaminę C, ponieważ ułatwia przyswajanie żelaza. Do każdego posiłku staraj się więc dodać warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C. Najlepiej wybierać warzywa i owoce w formie surowej, ponieważ witamina C jest wrażliwa na temperaturę i po obróbce termicznej znacznie zmniejsza się jej ilość w danym produkcie. Możesz również wybrać sok owocowy lub warzywny do posiłku, aby wesprzeć przyswajanie żelaza.
7. Wzbogać dietę o kiszonki oraz produkty fermentowane, które zawierają kwas mlekowy. Kwas mlekowy również ułatwia wchłanianie żelaza.
8. Ogranicz spożycie kawy i herbaty, ponieważ zawierają one związki, które utrudniają przyswajanie żelaza przez organizm. Nie popijaj posiłków kawą, ani herbatą. Zachowaj odstęp – 1h przed posiłkiem oraz 1h po posiłku. Jeśli nie jesteś w stanie z nich zrezygnować, ogranicz spożycie do 2 kaw dziennie, a herbatę pij słabo zaparzoną, rozcieńczoną.
9. Dieta w anemii powinna dostarczyć również odpowiednią ilość folianów. Kwas foliowy występuje w warzywach o zielonych liściach np. szpinaku, sałacie, w fasoli, soku pomarańczowym oraz produktach pełnoziarnistych.

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: sekretariat@szpitalpraski.pl;
Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;
KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823
Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

Produkty bogate w żelazo	Produkty bogate w witaminę C
Podroby (wątróbka)	Dzika róża
Natka pietruszki	Natka pietruszki
Amarantus	Czarna porzeczka
Płatki owsiane	Jagody goji
Kakao	Czerwona papryka
Fasola biała	Kiwi
Orzechy (nie solone), nasiona (pestki dyni, siemię lniane, pestki słonecznika)	Brukselka
Ciecierzycza	Maliny
Soja	Pomarańcza
Szpinak	Ziemniaki
Buraki	Kalafior
Jaja	Brokuł
Awokado	Truskawki
Brokuł	Szpinak
Ryby (fosoś, tuńczyk, mintaj, morszczuk, dorsz)	Kietki, szczypior

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Jajecznica z warzywami

Składniki: jajka, szpinak, pomidorki koktajlowe, natka pietruszki, chleb żytni razowy, masło

Przepis: Na patelni rozgrzać masło, wbić jajka, dodać szpinak. Gotową jajecznice ozdobić pomidorkami, posypać pietruszką i zjeść z pieczywem.

Obiad: Kurczak z brokułem, kaszą gryczaną i surówką z marchewki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, oliwa z oliwek, brokuły, kasza gryczana (biała lub ciemna), marchew, cytryna, jogurt naturalny, sól, majeranek

Przepis: Oliwę wymieszaj z przyprawami. Mięso obtocz w marynacie, wstaw do lodówki na 30 minut, po tym czasie upiecz pierś w piekarniku. Brokuła umyj, pokrój i ugotuj na parze. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę zetrzyj na tarce, skrop cytryną i dodaj jogurt, dopraw do smaku solą/pieprzem.

Kolacja: Kanapka z pastą z białej fasoli

Składniki: chleb (świetnie sprawdzi się np. razowy, orkiszowy, żytni), ogórek kiszony, pasta z fasoli: fasola biała (z puszki), cebula, jabłko, olej rzepakowy, ulubione zioła do smaku

Przepis: Fasolę odsączyć. Cebulkę z jabłkiem podsmażyć na oleju. Fasolę z musem cebulowo-jabłkowym zblendować. Chleb posmarować pastą, na wierzch wyłożyć pokrojone ogórki kiszane.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego. Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego, Metabolizmu i Suplementacji.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2023). <https://ncez.pzh.gov.pl>
4. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla dorosłych – profilaktyka nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych.
5. Wojtyniak B., Goryński P., (red.).(2023). Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania
6. Polskie Towarzystwo Dietetyki. (2022). Zalecenia przy zaparciach i chorobach jelit.