

Żelazo w Twojej diecie

Ważne informacje dla pacjentów

Dlaczego żelazo jest ważne?

Żelazo jest bardzo ważnym pierwiastkiem, ponieważ pomaga w produkcji hemoglobiny. Hemoglobina, albo 'Hb', jest białkiem występującym w czerwonych krwinkach, które rozprowadzają tlen po całym organizmie. Nadaje także krwi czerwony kolor.

Co się może zdarzyć jeśli masz niski poziom żelaza?

Jeśli obniży się poziom żelaza, czerwone krwinki mogą zawierać za mało hemoglobiny. Początkowo możesz nie zauważyć żadnej różnicy, jeśli jednak poziom hemoglobiny dalej się zmniejszy, możesz zacząć odczuwać zmęczenie. Jeżeli niedobór żelaza jest znaczny, możesz odczuwać silne osłabienie i zadyszkę. Taki stan to anemia.

Istnieje wiele rodzajów anemii, lecz najczęściej spowodowana jest ona niedoborem żelaza w organizmie.

Zapewnienie wystarczającej ilości żelaza pomoże Twojemu organizmowi wydajnie pracować i może pomóc w szybszym odzyskaniu sił po operacji.

Skąd bierze się żelazo?

Żelazo znajduje się w różnych rodzajach pożywienia i zwykle racjonalne odżywianie się zapewnia jego wystarczający poziom. Głównymi źródłami żelaza w Wielkiej Brytanii są zboża i produkty zbożowe, mięso i przetwory mięsne oraz warzywa. Ponieważ żelazo nie jest łatwo przyswajalne przez organizm, należy regularnie uzupełniać jego poziom.

Co jest przyczyną niedoboru żelaza?

Spożywanie niewystarczającej ilości bogatej w żelazo żywności może spowodować niski poziom żelaza. Weganie i wegetarianie powinni zwracać szczególną uwagę na zapewnienie wystarczającej ilości żelaza w diecie, ponieważ żelazo pochodzące ze źródeł roślinnych jest gorzej przez organizm wchłaniane.

Czasami utrata krwi – na przykład w trakcie operacji – może przyczynić się do utraty żelaza.

Dziewczynki i kobiety, które mają obfite menstruacje narażone są, z powodu miesięcznego krwawienia, na większe ryzyko niedoboru żelaza. Ciąża może też być przyczyną niskiego poziomu żelaza u kobiet.

Również u małych dzieci może wystąpić nisko poziom żelaza. Zwróć się do lekarza lub pielęgniarki o poradę na temat zawartości żelaza w diecie, jeśli masz małe dziecko.

Jaka żywność stanowi dobre źródło żelaza?

Zróżnicowana i racjonalna dieta powinna zapewnić dostateczną ilość żelaza. Następujące rodzaje żywności stanowią szczególne bogate źródła żelaza:

- Chude mięso czerwone
- Indyki i kurczaki
- Powszechnie wiadomo, że wątróbka jest bogata w żelazo, lecz NIE poleca się jej kobietom ciężarnym z powodu wysokiej zawartości witaminy A
- Ryby, szczególnie z dużą zawartością olejów, które można zamrozić lub zakonserwować (takie jak makrele, sardynki, czy szprotki)
- Jaja
- Płatki śniadaniowe – niektóre zawierają podwyższony poziom żelaza
- Rośliny strączkowe – w szczególności: fasola z puszki, ciecierzycyca oraz soczewica
- Orzechy (włącznie z masłem orzechowym) oraz nasiona
- Ryż pełnoziarnisty
- Tofu
- Chleb, szczególnie pełnoziarnisty lub ciemny
- Zielone warzywa liściaste, szczególnie jarmuż, rzeżucha i brokuły
- Suszone owoce, w szczególności suszone morele, rodzynki i śliwki

Ponieważ witamina C (czasem zwana kwasem askorbinowym) może ułatwić wchłanianie żelaza przez organizm to, aby wykorzystać w pełni przyjmowane żelazo, włączaj do posiłków bogatą w witaminę C żywność; jak na przykład świeże warzywa czy owoce, albo świeży sok pomarańczowy.

Uwaga na herbatę! Herbata może obniżyć wchłanianie żelaza z pożywienia. Unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, po czy w trakcie posiłków – pij herbatę między posiłkami.

A jeśli stosuję dietę wegetariańską lub wegańską?

Choć żelazo ze źródeł pochodzenia roślinnego trudniej się wchłania, osoby odżywiające się racjonalnie powinny zapewnić sobie wystarczający poziom żelaza. Pomoże w tym także włączanie w dietę niektórych z wymienionych powyżej źródeł żelaza i stosowanie się do powyższych rad.

Twój lekarz, pielęgniarka czy położna może służyć dalszymi poradami. W razie potrzeby, można uzyskać skierowanie do dietetyka.

Co możesz zrobić, aby podnieść poziom żelaza w organizmie?

- Próbuj racjonalnie się odżywiać, szczególnie jeśli jesteś w ciąży, lub czekasz na operację.
- Jeśli wiesz, że w przeszłości miałaś/eś niedobory żelaza, poproś lekarza, pielęgniarkę lub położną o skierowanie na badanie krwi na poziom hemoglobiny i żelaza we krwi.

Uzupełnienie niedoborów żelaza może zmniejszyć prawdopodobieństwo potrzeby transfuzji krwi.

Czy należy brać żelazo w tabletkach?

Większość ludzi, prowadząc racjonalną dietę, powinno być w stanie uzyskać wystarczającą ilość żelaza – nie powinna wystąpić potrzeba zażywania żelaza w tabletkach.

Jeśli poziom żelaza w Twoim organizmie jest bardzo niski, lekarz może zalecić przyjmowanie tabletek zawierających żelazo.

- Żelazo w tabletkach należy brać tylko w przypadku zalecenia przez lekarza.
- U niektórych osób, przyjmowanie żelaza w tabletkach może spowodować zatwardzenie albo nudności. Porozmawiaj z lekarzem o występowaniu jakichkolwiek skutków ubocznych.

Dodatkowe źródła informacji

Jeżeli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o żelazie i masz dostęp do internetu, sprawdź następujące strony internetowe:

The Food Standards Agency (Agencja Jakości Żywności):

www.eatwell.gov.uk

Ulotka informacyjna dla pacjentów o transfuzjach krwi i operacjach pt. 'Please Ask' (,Proszę zapytaj'), wydana przez National Patient Safety Agency – NPSA (Krajową Agencję Bezpieczeństwa Pacjentów):

www.npsa.nhs.uk/pleaseask

The National Blood Service (Krajowa Służba Krwiodawstwa):

www.blood.co.uk

Niniejsza ulotka informacyjna dla pacjentów i ogółu społeczeństwa powstała w kwietniu 2007 r. w ramach ogólnokrajowej akcji uświadamiającej o transfuzji krwi (National Transfusion Awareness Campaign) przy współpracy Agencji Jakości Żywności (Food

Standards Agency), Brytyjskiego Związku Dietetyki (British Dietetics Association) oraz Wydziału Żywienia i Dietetyki (Department of Nutrition and Dietetics) przy Barts & London NHS Trust.

The National Blood Service – NBS (Krajowa Służba Krwiodawstwa) jest częścią NHS Blood and Transplant (Krwiodawstwo i Transplantacja), która jest specjalną jednostką ochrony zdrowia w ramach NHS (Special Health Authority).

Dodatkowe egzemplarze niniejszej ulotki dostępne są w biurze NBS Hospital Liaison Office.

Zadzwoń pod 01865 44 00 42.