



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE NIEDOBÓR ŻELAZA

1. Żelazo lepiej wchłania się z produktów **pochodzenia zwierzęcego** (hemowe) niż z produktów pochodzenia roślinnego (niehemowe), dlatego jeżeli w Twojej diecie mięso gości rzadko warto pomyśleć o zwiększeniu ilości dobrej jakości, nieprzetworzonych produktów mięsnych w Twoim jadłospisie, np. chudy drób, wołowina.
2. Wchłanianie żelaza poprawia obecność **witaminy C** w posiłku. Produkty bogate w witaminę C to m.in. papryka, natka pietruszki, kiwi, brokuły, owoce cytrusowe czy kapusta – staraj się, aby tego typu produkty pojawiały się w Twojej diecie.
3. Wchłanianie żelaza poprawiają także produkty **fermentowane** takie jak: kiszona kapusta, kiszone ogórki, kefir, kimchi, pieczywo na zakwasie. Pamiętaj jednak o tym, że kiszona kapusta, czy kiszone ogórki zawierają dużą ilość soli, którą należy ograniczać w diecie, szczególnie, jeżeli chorujemy na nadciśnienie tętnicze, dlatego spożywaj tego typu produkty w umiarkowanych ilościach.
4. Wchłanianie żelaza utrudnia **picie dużej ilości herbaty i kawy** (zwłaszcza do posiłku). Dlatego napoje te powinny być spożywane pomiędzy posiłkami w rozsądnych ilościach.
5. Wyeliminuj ze swojej diety produkty wysokoprzetworzone, które charakteryzują się niską wartością odżywczą, takie jak: słodczyce, dania gotowe, dania typu fast food, słone przekąski, słodzone napoje.
6. Zadbaj o to, aby w Twojej diecie znalazły się produkty bogate w żelazo.

### Produkty bogate w żelazo:

- mięso
- ryby i owoce morza
- pełnoziarniste produkty zbożowe m.in. kasza gryczana, płatki owsiane, kasza jagłana
- nasiona roślin strączkowych m.in. fasola
- warzywa: buraki, natka pietruszki, szpinak, brokuły
- owoce: jagody, maliny, morele, śliwki, jabłka, suszone morele
- pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam
- kakao, czekolada

Przygotowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk