

## Διαιτητικές Συστάσεις για τη Σιδηροπενική Αναιμία

Ο Σίδηρος, που προσλαμβάνουμε από τα τρόφιμα, βρίσκεται σε 2 μορφές: τον **αιμικό** και **μη-αιμικό**.

- Τα προϊόντα ζωϊκής προέλευσης περιέχουν κατά 40% **αιμικό σίδηρο**. Εξαιρετικές πηγές, αιμικού σιδήρου αποτελούν το κόκκινο κρέας και το συκώτι.
- Στα προϊόντα φυτικής προέλευσης, βρίσκεται ο **μη-αιμικός σίδηρος**. Πλούσιες πηγές μη-αιμικού σιδήρου είναι: τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), φακές, κόκκινα φασόλια, ολικής αλέσεως δημητριακά και εμπλουτισμένα δημητριακά πρωϊνού με σίδηρο, σόγια, σύκα, αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες).

Ο αιμικός σίδηρος απορροφάται σε ποσοστό 15-35%. Ενώ, ο μη-αιμικός σίδηρος απορροφάται μόνο 5-10%. Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες όπου αναστέλλουν την απορρόφηση του από τον οργανισμό.

Κάποια συστατικά σε ορισμένα τρόφιμα και ροφήματα αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου και δεν πρέπει να καταναλώνονται μαζί με τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο. Τα τρόφιμα και ροφήματα, με ανασταλτική δράση είναι τα εξής:

- **Καφές, καφεϊνούχα ροφήματα (αναψυκτικά τύπου κόλα) και τσαϊ:** Η καφεΐνη, οι ταννίνες και οι φαινολικές ενώσεις επηρεάζουν την απορρόφηση του σιδήρου. Επίσης, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν καταναλώνεται καφέ ή άλλα καφεϊνούχα ροφήματα και τσαϊ μαζί με τα γεύματα ή με τη χορήγηση συμπληρωμάτων σιδήρου.
- **Κακάο:** Περιέχει πολυφαινόλες και οξαλικά οξέα, συστατικά όπου ανταγωνίζονται το σίδηρο.
- **Φυτικό οξύ:** (ένα φυσικό συστατικό των εδώδιμων ινών) στο πίτουρο του σιταριού (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως) και φασόλια. Η παρουσία της βιταμίνης C σε επαρκής ποσότητα ίσως εν μέρει περιορίζει το μηχανισμό αναστολής.
- **Το Γάλα και τα Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Είναι τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο όπου μπορεί να μειώσει την απορρόφηση του σιδήρου. (π.χ. Μην καταναλώνετε κόκκινο κρέας και τυρί σε συνδυασμό).
- **Σπανάκι:** Περιέχει οξαλικά οξέα, όπου μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου.



Η απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου αυξάνεται σημαντικά με την ταυτόχρονη κατανάλωση 60g πρωτεΐνης (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, κρέας) και βιταμίνης C (π.χ. πορτοκάλι, πιπεριές, ντομάτες, μπρόκολο, λάχανο, πατάτες, φράουλες)

### **Τρόφιμα πλούσια σε Σίδηρο:**

- ❖ Στρείδια
- ❖ Συκώτι
- ❖ Κόκκινο κρέας (κυρίως το μοσχάρι)
- ❖ Πουλερικά (κυρίως το σκούρο κρέας)
- ❖ Τόνος
- ❖ Σολωμός

### **Τρόφιμα πλούσια σε μη-αιμικό Σίδηρο:**

- ❖ Ακατέργαστα Σιτηρά (π.χ. σίτου, βρώμη, κεχρί, άγριο ρύζι)
- ❖ Εμπλουτισμένα με σίδηρο δημητριακά
- ❖ Όσπρια
- ❖ Ξηροί Καρποί (αμύγδαλα, καρύδια Βραζιλίας)
- ❖ Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα)
- ❖ Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια)

### **Βιβλιογραφία**

1. Krause's Food & Nutrition Therapy, Ed. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, 12th Edition 2008