

## Διαιτητικές Συστάσεις για τη Σιδηροπενική Αναιμία

Ο σίδηρος, που προσλαμβάνουμε από τα τρόφιμα, βρίσκεται σε 2 μορφές: τον **αιμικό** και **μη-αιμικό**. Τα προϊόντα ζωικής προέλευσης περιέχουν κατά 40% αιμικό σίδηρο. Εξαιρετικές πηγές αιμικού σιδήρου αποτελούν το κόκκινο κρέας και το συκώτι.

- Ο μη-αιμικός σίδηρος, βρίσκεται στα προϊόντα φυτικής προέλευσης. Πλούσιες πηγές μη-αιμικού σιδήρου είναι: τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), φακές, κόκκινα φασόλια, ολικής αλέσεως και εμπλουτισμένα (με σίδηρο) δημητριακά πρωινού, 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.
- Ορισμένα συστατικά σε 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, ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη (αναψυκτικά τύπου κόλα) και τσάι:** Η καφεΐνη, οι ταννίνες και οι φαινολικές ενώσεις επηρεάζουν την απορρόφηση του σιδήρου. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν καταναλώνεται καφές, καφεϊνούχα ροφήματα ή τσάι μαζί με τα γεύματα ή με συμπληρώματα σιδήρου.
- **Κακάο:** Περιέχει πολυφαινόλες και οξαλικά οξέα, συστατικά όπου ανταγωνίζονται το σίδηρο.
- **Φυτικό οξύ:** αποτελεί φυσικό συστατικό των εδώδιμων ινών και βρίσκεται στο πίτουρο του σιταριού (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως) και τα φασόλια. Η βιταμίνη C σε επαρκή ποσότητα ίσως εν μέρει περιορίζει το μηχανισμό αναστολής απορρόφησης του σιδήρου.
- **Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα:** Είναι τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο το οποίο μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου.
- **Σπανάκι:** Περιέχει οξαλικά οξέα που μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου. Το βράσιμο μπορεί να μειώσει την περιεκτικότητά του σε οξαλικά.

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. σιτάρι, 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