

Produkty bogate w żelazo

Lista produktów i zasady, które zwiększają wchłanianie żelaza - oraz to, co je blokuje. Do wydrukowania i powieszenia na lodówce.

Gdzie szukać żelaza

Żelazo hemowe (lepiej przyswajalne)	Żelazo niehemowe (gorzej przyswajalne)
• Wątróbka i podroby najbogatsze źródło żelaza hemowego • Czerwone mięso np. wołowina, cielęcina • Drób indyk, kurczak • Ryby i owoce morza np. sardynki, małże	• Rośliny strączkowe soczewica, ciecierzycy, fasola • Tofu i tempeh dobre źródło w diecie roślinnej • Zielone warzywa liściaste szpinak, jarmuż, natka • Pestki i nasiona pestki dyni, sezam; orzechy, suszone morele

Co zwiększa, a co utrudnia wchłanianie

Sprzyja wchłanianiu	Utrudnia wchłanianie
+ Witamina C do posiłku papryka, cytrusy, natka, kiszonki + Dodatek mięsa lub ryby do posiłku z żelazem roślinnym + Żelazo na czczo, rano popijane wodą lub sokiem + Moczenie i kiełkowanie strączków i zbóż - mniej fitynianów	- Kawa i herbata polifenole - pij 1-2 h od posiłku - Wapń i nabiał mleko, jogurt, sery, suplementy wapnia - Fityniany i szczawiany otręby, nadmiar pełnych ziaren - Niektóre leki np. na zgagę (IPP) - skonsultuj z lekarzem

Zasady suplementacji (jeśli zaleci ją lekarz)

- Dawka żelaza elementarnego zwykle 120-200 mg na dobę - zgodnie z zaleceniem lekarza.
- Przyjmuj rano, na czczo, najlepiej z witaminą C; zachowaj 1-2 h odstępu od kawy, herbaty i nabiału.
- Pojedyncza dawka raz dziennie lub co drugi dzień bywa lepiej wchłaniana i tolerowana.
- Kontroluj morfologię i ferrytynę; suplementację prowadzi się zwykle 3-6 miesięcy.
- Nie suplementuj „w ciemno” - najpierw wykonaj badania, bo nadmiar żelaza też szkodzi.

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. W sprawach indywidualnych skonsultuj się z lekarzem.