



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA W NIEDOKRWISTOŚCI

Niedokrwistość może wynikać z **niedoborów żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego**, a ich przyczyna może być różna – od niewystarczającego spożycia tych składników wraz z dietą po zaburzenia pracy przewodu pokarmowego i inne stany czy schorzenia. **Leczenie zależne będzie więc od przyczyny niedokrwistości, a zmiana sposobu żywienia stanowić będzie jego uzupełnienie oraz element działań mających na celu zapobieganie nawrotom niedokrwistości w przyszłości.** Podstawowym założeniem diety w niedokrwistości jest dostarczenie zgodnych z zapotrzebowaniem ilości żelaza, witaminy B12 oraz kwasu foliowego, a także prawidłowe komponowanie posiłków, w taki sposób aby przyswajalność tych składników była jak najlepsza. Dlatego w pierwszej kolejności zaleca się spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego, ponieważ są one źródłem żelaza lepiej przyswajalnego. Jednocześnie należy w dalszym ciągu pamiętać o podstawowych zasadach zdrowego odżywiania i dostosowaniu ich do indywidualnych potrzeb organizmu.

GŁÓWNE ZALECENIA

- **Dostarczaj do organizmu wraz z pożywieniem, zgodnych z zapotrzebowaniem Twojego organizmu ilości żelaza, witaminy B12 oraz kwasu foliowego.** Dienne zalecane spożycie kwasu foliowego to 400 µg/dobę, witaminy B12 to 2,4 µg/dobę oraz 18 mg/dobę żelaza dla kobiet w wieku 19-50 lat, a dla pozostałych dorosłych 10 mg/dobę.
- **Zadbaj o źródła żelaza w swojej diecie i jego przyswajalność!**
 - Spożywaj produkty będące źródłem zarówno **żelaza hemowego** (tj. mięso, ryby, jaja), jak i **niehemowego** (tj. jaja, razowe produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, pestki, niektóre warzywa). Szczególnie zadbaj o źródła żelaza hemowego ponieważ jest ono lepiej przyswajalne, spożywaj je jednak z umiarem! Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Na co dzień wybieraj chude mięsa i jaja (max 7 sztuk/tydzień), a ryby jedz przynajmniej 1-2 razy w tygodniu.
 - Posiłki, szczególnie te bogate w żelazo, komponuj w taki sposób, aby polepszyć przyswajalność żelaza w nich zawartego (patrz ramka „KOMPONOWANIE POSIŁKU” oraz „PRODUKTY WPŁYWAJĄCE NA PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA”). Szczególnie pamiętaj o tym by **posiłków bogatych w żelazo nie popijać kawą, herbatą czy kakao**. Te napoje staraj się pić w odstępie minimum 30 minut (najlepiej do 1-2h).
- **Zadbaj o źródła witaminy B12** – w tym celu spożywaj produkty będące jej naturalnym źródłem tj. produkty odzwierzęce (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) lub produkty roślinne fortyfikowane w witaminę B12 np. napoje roślinne. Jeśli nie spożywasz tych produktów w swojej diecie lub jesz ich zbyt mało, skonsultuj się z lekarzem celem dobrania odpowiedniej suplementacji tą witaminą.
- **Zadbaj o źródła kwasu foliowego** – w tym celu spożywaj produkty będące jego źródłem tj.: warzywa liściaste (np. kapusta, sałata, jarmuż, natka pietruszki) oraz nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soczewicy, fasola, groch).
- **Dodaj do swojej diety produkty będące źródłem miedzi i kobaltu**, czyli składników ważnych w procesie krwiotworzenia. Ich źródłem jest kakao, płatki owsiane, orzechy, jaja, kasza gryczana i zielone warzywa.

UWAGI INDYWIDUALNE

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> – Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem oraz specjalistą ds. aktywności fizycznej

KOMPONOWANIE POSIŁKU

Posiłki przede wszystkim warto komponować tak, aby były jak najbardziej urozmaicone i różnorodne. Dzięki temu zwiększa się szanse na dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników. Oznacza to, że warto aby w każdym posiłku znalazły się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (mięsa i ryby, nabiał, jajka, nasiona roślin strączkowych), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodiennej diecie.



Jednocześnie należy pamiętać, że **skład posiłku wpływa na przyswajalność żelaza w nim zawartego**. Dlatego do każdego posiłku bogatego w żelazo warto dodawać produkty zwiększające jego przyswajalność i ograniczać te, które jego wchłanianie pogarszają.

PRODUKTY WPŁYWAJĄCE NA PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA

POLEPSZAJĄCE WCHŁANIANIE

- **Produkty bogate w witaminę C** np. czerwona papryka, czarna porzeczka, natka pietruszki, owoce cytrusowe, sok z cytryny, brukselka, kalafior, pomidory, maliny
 - **Produkty bogate w witaminę B6** np. pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ziemniaki, niektóre owoce jak awokado i banany oraz orzechy
 - **Produkty fermentowane** np. pieczywo na zakwasie, tempeh, kiszonki, zakwas z buraka
- Te produkty dodawaj do posiłków zawierających żelazo ponieważ w ten sposób polepszą jego przyswajalność!

POGARSZAJĄCE WCHŁANIANIE

- **Fosforany, fitiniany, szczawiany, taniny i wapń**
- Dlatego warto ograniczyć spożycie produktów przetworzonych, będących źródłem fosforanów oraz unikać łączenia produktów będących dobrym źródłem żelaza, np. czerwonego mięsa lub nasion roślin strączkowych z bogatym w wapń mlekiem i jego przetworami oraz źródłami tanin i polifenoli np. kawą, herbatą, winem lub kakao

INNE ZALECENIA

- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny**. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami**. Jest to jednak kwestia bardzo indywidualna i spożycie innej ilości posiłków 3 lub 6 też może być dobrym rozwiązaniem.
- Pamiętaj o **śniadaniu i nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 5 porcji warzyw i owoców = 400g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- Nie wykluczaj **źródeł tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób** - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie. Nie zaleca się smażenia na dużej ilości oleju.
- **Słodycze spożywaj z umiarem, a alkohol najlepiej wyeliminuj z diety.**
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości!



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

ŹRÓDŁA ŻELAZA mg/100g

HEMOWEGO (przyswajalne w 20-35%)

30,5	Gęsia wątróbka	2,3	Makrela
18	Wieprzowa wątróbka	2,3	Królik
11,6	Drobiowa wątróbka	2	Baranina
8,7	Wołowa wątróbka	1,8	Jajko
7,3	Cielęca wątróbka	1,4	Tuńczyk w wodzie
6,1	Kaszanka z kurczaka	1,1	Cielęcina
4,7	Anchois w oleju	1	Łosoś
3,6	Wołowina udziec	<1	Ryby
3,1	Wołowina polędwica	0,7	Schab wieprzowy
2,8	Kaczka	0,7	Pierś z indyka
2,7	Sardynka w oleju	0,4	Pierś z kurczaka

NIEHEMOWEGO (przyswajalne w 2-20%)

8,9	Soja, nasiona	1,3	Makaron, ryż brązowy
6,9	Fasola biała	0,8	Ryż biały
5,8	Soczewica czerwona	14,5	Sezam
4,7	Groch, nasiona	11,1	Pestki dyni
2,9	Ciecierzycy	8,1	Mak
2,8	Szpinak	7,7	Nasiona chia
2,2	Szparagi	6,7	Orzechy nerkowca
1,8	Boćwina	5,7	Siemię lniane
1,4	Bób	5,5	Orzechy arachidowe
1,3	Burak	5,2	Nasiona słonecznika
1,1	Pietruszka korzeń	4,7	Orzechy laskowe
1,0	Fasola szparagowa	4,2	Pistacje
0,9	Brukselka	3	Migdały
3,6	Suszone morele	2,9	Orzechy włoskie
3,3	Figi suszone	28,5	Algi, spirulina
2,6	Rodzynki	14	Gorzkie kakao
1,2	Porzeczki czarne	7,2	Płatki drożdżowe
14,9	Otręby pszenne	4,9	Mąka z ciecierzycy
8,9	Komosa ryżowa	3	Tofu
5,4	Płatki owsiane	1	Sok z buraka
4,8	Kasza jaglana	124	Tymianek suszony
2,8	Kasza gryczana	90	Bazylija suszona
2,5	Chleb żytni pełnoziarnisty	83	Majeranek suszony
2,2	Chleb graham	54	Natka pietruszki suszona

ŹRÓDŁA KWASU FOLIOWEGO µg/100g

479	Soczewica zielona
394	Czerwona fasola
360	Soja
340	Ciecierzycy
187	Fasola biała
181	Soczewica czerwona
151	Groch nasiona suche
145	Bób
90	Groszek zielony
64	Fasola szparagowa
193	Szpinak
180	Pietruszka, korzeń
170	Natka pietruszki
150	Szparagi
130	Brukselka
120	Jarmuż
119	Brokuł
75	Salata
65	Burak
60	Kapusta pekińska
57	Kalafior
44	Papryka czerwona
81	Awokado
65	Truskawki
38	Kiwi
30	Maliny / Pomarańcze
22	Banan
182	Komosa ryżowa
109	Mąka pszenna 1850
86	Płatki owsiane
80	Otręby pszenne
53	Ryż brązowy
45	Chleb żytni pełnoziarnisty
39	Chleb graham
113	Orzechy laskowe
98	Orzechy włoskie / sezam / migdały
87	Siemię lniane
60	Nasiona słonecznika
590	Wątroba kurczaka
307	Wątroba wołowa
232	Wątroba cielęca
56	Jajko

ŹRÓDŁA B12 µg/100g

80	Wątroba wołowa	4,4	Pstrąg/tuńczyk	2	Parmezan
60	Wątroba cielęca	2,9	Łosoś atlantycki	1,7	Ser gouda/ementaler
56	Wątroba drobiowa	2	Dorsz	1,3	Ser mozzarella
32	Wątroba wieprzowa	1,4	Wołowina – polędwica	0,8	Sery twarogowe
17	Nerki wieprzowe	1,3	Udziec cielęcy/barani	0,5	Jogurt naturalny
14,5	Ostrygi	0,7	Pierś z indyka	0,4	Mleko krowie
10	Królik/śledź/sardynka	0,4	Pierś z kurczaka	0,1	Mleko kozie
9	Makrela	3,1	Ser camembert	1,6	Jajko



PRZYKŁADOWE PRZEPISY DIETY W NIEDOKRWISTOŚCI

KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI

- Chleb graham
 - Gotowana / konserwowa fasola z puszki
 - Jabłko
 - Cebula
 - Olej rzepakowy
 - Ogórek kwaszony
 - Majeranek
- Cebulę pokroić w kosteczkę i dusić na oleju aż będzie gotowa. Jabłko umyć, obrać ze skórki, pokroić w drobną kosteczkę i dusić dalej z cebulą aż do miękkości. Fasole zblendować, wymieszać z pozostałymi składnikami i przyprawić do smaku. Pastę podawać z pieczywem i ogórkiem.

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Mimo tego, że źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza są produkty zwierzęce, to nie należy spożywać ich w nadmiarze. Dla zachowania równowagi w swoim jadłospisie zadbaj też o źródła żelaza z produktów roślinnych!

MORELOWY BUDYŃ JAGLANY

- Kasza jaglana
 - Napój roślinny lub mleko
 - Morele suszone bez siarki
 - Sezam
 - Maliny
 - Sok z cytryny
- Kaszę jaglaną ugotować na napoju roślinnym lub mleku. Morele przełożyć do miski, zalać odrobiną wrzątku i odstawić na czas dotowania kaszy. Następnie namoczone morele wraz z wodą, ugotowaną kaszą, sezamem i sokiem z cytryny zblenduj na budyń. Do dania możesz dodać też maliny.

KOMOSA / KASZA „GREEN POWER”

- Komosa ryżowa / kasza jaglana
 - Brokuł
 - Bób
 - Cukinia
 - Szpinak
 - Czosnek
 - Pestki dyni
 - Natka pietruszki
 - Sok z cytryny
- Komosę / kaszę jaglaną ugotować na sypko. Po ugotowaniu wymieszać ją z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, sokiem z cytryny oraz drobnie posiekanym szpinakiem. Brokuł i bób ugotować. Cukinię pokroić w półplasterki i poddusić na patelni do miękkości. Warzywa wymieszać wraz z komosą i pestkami dyni. Danie podawać posypane natką pietruszki.

KANAPKI Z PASTĄ Z WĄTRÓBKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

- Chleb graham
 - Wątróbka
 - Pieczarki
 - Cebula
 - Czosnek
 - Olej rzepakowy
 - Ogórek kwaszony
 - Sok z cytryny
 - Natka pietruszki
- Wątróbkę oczyścić z błon i żył, a następnie opłukać w zimnej, bieżącej wodzie. Odsączyć wodę, a wątróbkę odstawić na durszlak do ocieknięcia z reszty wody. Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć wątróbkę, a następnie dodać odrobinę wody i dusić w ten sposób wątróbkę do momentu aż będzie gotowa. Na drugiej patelni poddusić cebulę posiekaną w pióra oraz pieczarki posiekane w plasterki. Dusić aż będą gotowe – około 5 minut. Wszystkie składniki zblendować na pastę. Doprawić do smaku oraz wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Podawać z pieczywem i ogórkiem kwaszonym.

PRZEKĄSKI

- Kawałki pomarańczy lub truskawek w gorzkiej czekoladzie
- Sok z buraka
- Batony daktylowe z kakao i orzechami
- Suszona wołowina
- Sezamki + kiwi

WĄTRÓBKA NA SŁODKO Z JABŁKIEM

- Wątróbka
 - Cebula
 - Jabłko
 - Olej rzepakowy
 - Majeranek
 - Sok z cytryny
- Cebulę pokroić w pióra, zeszklić na patelni na rozgrzanym oleju i gdy będzie gotowa zdjąć ją z patelni. Z jabłek usunąć gniazda nasienne i pokroić na mniejsze kawałki (np. ósemki). Jabłka dusić na patelni po cebuli, po 1 minucie z każdej strony, a następnie ściągnąć z patelni. Na tą samą patelnię dodać oczyszczoną i doprawioną do smaku np. majerankiem wątróbkę. Gdy będzie gotowa dodać jabłka i cebulę, doprawić do smaku. Przykryć i dusić wszystko jeszcze przez 1-2 minuty. Całość skropić sokiem z cytryny lub zrobić sobie wodę z sokiem z cytryny do popicia.