



# Jak z żelaza

■ TEKST: GRAŻYNA MOREK

Kobięca choroba? Według WHO anemię może mieć nawet co trzecia z nas. Skąd bierze się problem? Coraz częściej jest wynikiem niewłaściwego odżywiania. I nie chodzi tylko o to, czego jemy za mało. Ważne też, czego jest w naszym menu za dużo.

Oslabienie, bledosc skóry, lamliwosc wlosow, paznokci. Takie objawy szybko skojarzylabyś z anemią, prawda? Ale rzadko która z nas wiąże z nią zawroty i bóle głowy, szybsze bicie serca, częste biegunki.

Tymczasem nieleczone anemia, inaczej niedokrwistość, może doprowadzić do problemów z sercem, trawieniem i układem krążenia – ostrzegają lekarze. Skąd bierze się choroba? Jej przyczyną najczęściej są niedobory ważnego składnika mineralnego – czyli żelaza. Może go być za mało z różnych powodów, m.in. gdy dochodzi do nadmiernej utraty krwi (np. podczas obfitych miesiączek) i ciąży (ze względu na to, że płód pozbawia matkę rezerw żelaza, pierwiastka niezbędnego do produkcji czerwonych krwinek). Ale często jest po prostu efektem naszej diety. Skąd masz wiedzieć, czy przypadkiem nie zaliczasz się do grupy „anemików”? Podpowiadamy, jak to sprawdzić i co dalej zrobić z tą wiedzą.

## IDŹ NA BADANIA

Aby potwierdzić chorobę, trzeba wykonać morfologię wraz z oznaczeniem poziomu żelaza (o skierowanie możesz poprosić swojego internistę albo ginekologa). O anemii, oprócz niedoboru tego pierwiastka, może świadczyć

przede wszystkim niski poziom czerwonych krwinek i zbyt mała ilość hemoglobiny we krwi, która gorzej transportuje wtedy tlen i organizm jest niedożywiony.

## LEPIEJ JEDZ

Anemia potwierdzona? Nadrabiaj niedobory. Jedząc szpinak? Niekoniecznie. Wcale nie zawiera najwięcej żelaza spośród wszystkich produktów żywnościowych, choć tak sądzono jeszcze kilkadziesiąt lat temu (ponieważ źle zinterpretowano badania). W rzeczywistości szpinak nie różni się pod tym względem od wielu innych zielonych warzyw. Najwięcej cennego pierwiastka jest w mięsie, zwłaszcza wołowym, wątróbce, ale też w jajach. Teoretycznie, jeśli chodzi o profilaktykę anemii, powinno być dobrze. Specjaliści od żywienia potwierdzają przecież, że większość Polek codziennie je mięso. Ale co z tego, skoro z pożywienia do komórek wchłania się zaledwie 5–10 procent tej substancji. Dlaczego tak się dzieje? Ma na to wpływ nasza dieta, w której jest też coraz więcej produktów wysoko przetworzonych i zawierających sztuczne konserwanty – twierdzą specjaliści. Badania sugerują bowiem, że dodatki do żywności mogą utrudniać przyswajanie prawidłowych ilości żelaza.

## HERBATA I KAWA MOGĄ ZAKŁÓCAĆ WCHŁANIANIE ŻELAZA. NIE PIJ ICH ZARAZ PO POSIŁKU.

Anemicy powinni więc ograniczyć wędliny, kielbasy, gotowe dania, sosy i zupy w proszku, fast foody. Niekorzystnie na nasze „zasoby” żelaza może działać również picie codziennie po kilka filiżanek kawy, herbaty. A to dlatego, że obecne w napojach kofeina i taniny wiążą się z cząsteczkami żelaza i uniemożliwiają ich przenikanie do tkanek. W przypadku anemii najlepiej zmniejszyć ilość kawy i herbaty do dwóch filiżanek. A także odczekać z ich picciem co najmniej godzinę po posiłku, by żelazo zdążyło się wchłoniąć – radzą specjaliści.

## SZTUKA (BEZ) MIĘSA

Co z wegetariankami? Są bardziej narażone na niedobory żelaza, o ile nie skomponują prawidłowo roślinnej diety. Co to oznacza w praktyce? Codzienną garść orzechów, pestek dyni i dużą porcję produktów z pełnego przemiału

(mąki razowe, kasze, płatki), roślin strączkowych (fasola, groch), zielonych warzyw liściastych (sałata, jarmuż) w każdym posiłku. Żeby żelazo wchłaniało się lepiej, trzeba dorzucić na talerz produkty z witaminą C, B<sub>6</sub> i kwasem foliowym. Cząsteczki tych związków ułatwiają transport żelaza do komórek. Jego najlepszy sprzymierzeńcy to czerwona papryka, natka pietruszki, kiszona kapusta.

## DLA KOGO SUPLEMENTY?

Jeśli po kilku tygodniach wyniki badań się nie poprawiają, to znak, że trzeba zacząć łykać żelazo w tabletkach (preparat zaleci lekarz). Należy je przyjmować na czczo lub kilka godzin przed posiłkiem, by substancja wchłonięła się prawidłowo. Zdarza się jednak, że suplementy też nie działają. Tak dzieje się u osób z tzw. zaburzeniami wchłaniania (żelazo nie przedostaje się z przewodu pokarmowego do krwiobiegu). Przyczyną najczęściej jest wrodzone wadliwe działanie kosmków jelitowych, uszkodzona śluzówka jelit, ale też niedobór dobrych bakterii na skutek długotrwałej antybiotykoterapii. W takich sytuacjach przez kilka miesięcy trzeba przyjmować preparaty żelaza w zastrzykach.

*Konsultacja: KATARZYNA MIKULSKA, internista*

## BRAKUJĄCY PIERWIASTEK

**U kobiet dość często przyczyną anemii jest utrata żelaza w wyniku obfitych krwawień. Wtedy dieta powinna być szczególnie bogata w ten mikroelement. Co powinnyśmy jeść i pić? Przepisy przygotowała dietetyk Małgorzata Różańska z poradni Foodarea.**

### KOKTAJL Z BURAKA

**Składniki:** Mały burak, papryka czerwona, pół pęczka natki pietruszki, pół łyżeczki soku z cytryny, woda.

**Jak to zrobić:** Umyte warzywa pokrój w kostkę. Wszystkie składniki zmiksuj. Dodaj sok z cytryny, niewielką ilość wody i wymieszaj.

**Komentarz dietetyka:** Buraki i natka pietruszki są źródłem żelaza. Ponieważ jednak to pochodzące z roślin jest słabiej przyswajalne niż odzwierzęce, koniecznie połącz je z dużą ilością produktów zawierających witaminę C (jak papryka), która ułatwi przenikanie żelaza do tkanek.

### SZASZŁYKI Z CIEŁĘCINY

**Składniki:** Cielęcina (200 g), brokuły podzielone na różyczki, pomidorki koktajlowe, pół cytryny pokrojonej

w plasterki, sól. Do marynaty: 2 łyżki oliwy, sok i skórka starta z połówki cytryny, 2 rozgniecione ząbki czosnku, kilka gałązek świeżego tymianku, świeżo zmielony pieprz. Folia do pieczenia, szpikulce do szaszłyków.

**Jak to zrobić:** Wymieszaj składniki marynaty. Mięso pokrój w niedużą kostkę, marynuj przez noc. Następnie nabij na szpikulce do szaszłyków na przemian z różyczkami brokułu i pomidorkami koktajlowymi. Szaszłyki połóż na folii aluminiowej, obłóż plasterkami cytryny, posól i zawij. Piecz 30 minut w 200°C.

**Komentarz dietetyka:** Cielęcina jest źródłem dobrego przyswajalnego żelaza, ale warto dodać do niej warzywa zawierające kwas foliowy (brokuły), który też bierze udział w produkcji czerwonych krwinek.

### SEZAMOWE CIASTECZKA BEZ PIECZENIA

**Składniki:** 10 łyżek zmielonych nasion sezamu, 3 łyżki zmielonych otrębów pszennych, 4 łyżki miodu, pół łyżeczki gałki muszkatołowej, pół łyżeczki cynamonu, 2 łyżki całych ziaren sezamu.

**Jak to zrobić:** Zmielone nasiona sezamu wymieszaj ze zmielonymi otrębkami i przyprawami. Składniki połącz z miodem i dokładnie wymieszaj. Z powstałej masy ugnieć małe kuleczki i obtocz je w ziarnach sezamu. Podawaj na deser razem z owocami: cząstkami pomarańczy, kiwi, jabłka.

**Komentarz dietetyka:** Sezam jest bogaty w żelazo, a owoce – w witaminę C. Deser nie tylko pomaga uniknąć anemii, również syci i można nim zastąpić niewielki posiłek (drugie śniadanie, podwieczorek).