

NIEDOBÓR ŻELAZA



Jest to powszechny niedobór, nawet w krajach rozwiniętych. Żelazo znajduje się w bardzo wielu produktach, a za niski poziom w naszych organizmach odpowiedzialne jest raczej złe przyswajanie, niż brak pierwiastka. Zapotrzebowanie u kobiet bardzo wzrasta podczas miesiączkowania. Największe prawdopodobieństwo niedoboru żelaza istnieje u tych kobiet, które tracą podczas miesiączki duże ilości krwi.

Żelazo jest bardzo ważnym ogniwem systemu odporności oraz jest niezbędne do zaopatrywania tkanek w tlen, a tym samym powstawania energii. Anemia spowodowana brakiem żelaza może powodować zmęczenie, częstsze zapadanie na choroby i gorszą koncentrację. Zaś utrzymanie odpowiedniego poziomu żelaza zwiększa odporność na choroby, ułatwia koncentrację oraz pomaga czuć się silniejszym, bardziej ożywionym i wypoczętym.

O ile żelazo z żywności jest bezpieczne, suplementacja może spowodować nadmiar, co jest szkodliwe. Powodem anemii może być nie tylko niedobór żelaza. Warto sprawdzić przyczynę, zanim zacznie się łykać suplementy i straci okazję do wykrycia prawdziwej przyczyny. Kto sądzi, że ma niedobory, powinien spytać lekarza i nie brać suplementów z żelazem na własną rękę.

LEPIEJ LUB GORZEJ PRZYSWAJALNE

Najlepiej przyswajalne jest żelazo z mięsa, ryb, krwi i podrobów, związane z hemem obecnym we krwi i mięśniach. Hemowego żelaza nie ma w nabiale ani jajkach. Bogate źródła, to: wołowina, zwłaszcza wątróbka, cynaderki, serce, jagnię, ciemne mięso kurczaka, sardynki, śledzie, tuńczyk.



Gorzej przyswajalne pochodzi z roślin. Duże ilości są w melasie, suszonych śliwkach i morelach, skórkach ziemniaków, pszennym błonniku, rodzynkach, figach, orzeszkach cashew (nanerczowych), sezamie. Z warzyw godny uwagi jest szpinak, młode ziemniaki ze skórką, czosnek i dymka. Warzywa strączkowe też mają go dużo, zwłaszcza soczewica, soja i fasolka mung, ale mają zarazem substancje, które utrudniają przyswajanie, o czym powiem dalej. Tu można zaliczyć też żółtko jajka – dobre źródło, chociaż żelaza niehemowego.

CO POPRAWIA PRZYSWAJANIE

Przyswajanie bardzo zależy od reszty posiłku, obecności produktów, które je poprawiają albo utrudniają. Czyli: gorzej przyswajalne, ale w dobrym towarzystwie, też będą dobre.

Dobrym towarzystwem są źródła witaminy C, jak brokuły lub sok pomarańczowy, oraz inne kwasy organiczne: cytrusy, zsiadłe mleko, kefir i jogurt, wino, kwaśne owoce i warzywa, np. pomidor (liczy się wskaźnik pH). Nawet małe ilości mięsa, drobiu i ryb, poprawiają przyswajanie z gorszych źródeł.

CO POGARZA PRZYSWAJANIE

Pewne składniki pożywienia utrudniają przyswajanie żelaza. Jednocześnie są to bardzo wartościowe substancje i na pewno nie należy ich unikać. Warto natomiast starać się nie łączyć ich w jednym posiłku ze źródłami żelaza, chociaż niektóre takie pokarmy są jednocześnie bogate w żelazo.

Kwas fitowy (fitynowy) jest głównie w skórkach zbóż, orzechów i nasion, a zatem w produktach zbożowych, kukurydzy, ryżu, otrębach, sezamie, migdałach, orzechach brazylijskich, siemieniu lnianym, orzeszkach ziemnych, warzywach strączkowych.

Białko soi, niezależnie od kwasu fitowego, też utrudnia przyswajanie żelaza. Gotowanie zmniejsza zawartość kwasu fitowego, jak również fermentacja mlekowa, moczenie w kwaśnym roztworze (np. kwaśnej zupie) i kiełkowanie (np. kiełki fasoli mung).

Roślinne polifenole są cennymi składnikami pokarmowymi, z których z pewnością nie warto rezygnować, a których wadą jest utrudnianie przyswajania żelaza. Są w kolorowych warzywach i owocach, kawie, herbacie, winie, czekoladzie, przyprawach, soi, cebuli i wielu innych produktach roślinnych. Jeżeli w tym samym produkcie jest witamina C, to utrudnianie jest mniejsze.

Wapń, obecny głównie w nabiale, niemal niezastąpionym jego źródle, też ma tendencję do utrudniania przyswajania żelaza.

Proponuję więc jadać choćby małe ilości mięsa lub ryb z pozostałymi daniami bogatymi w żelazo i jak najczęściej ozdabiać je kwaskowatymi warzywami i owocami, zawierającymi witaminę C, lub na przykład z kiełkami mung. Produkty zbożowe warto czasem zjeść oddzielnie, z nabiałem, strączkowymi lub pozostałymi warzywami i owocami. Doskonałą okazją może być tradycyjne müsli lub pełnoziarniste spaghetti z soczewicą lub groszkiem.

WRAŻLIWI NA NIEDOBÓR ŻELAZA

Za mało żelaza mają zwykle dzieci do czterech lat, młodzież, kobiety w ciąży, osoby intensywnie ćwiczące lub ciężko pracujące fizycznie, na odchudzającej diecie, z przewlekłym krwotokiem, celiakią, zakażone bakterią *Helicobacter pylori*, po operacji zmniejszenia żołądka, wegetarianie.

Fot.: flickr Kubina, bitzi took his umbrella...

© Copyright Anna Walczak, porady "jem bo wiem",
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl

Przyjmuję w okolicach Warszawy:

w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ

ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40

w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter, tel. 22 73 73 473