

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ПРИ ДЕФИЦИТЕ ЖЕЛЕЗА



# ЖЕЛЕЗО В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ СУЩЕСТВУЕТ В ДВУХ ФОРМАХ

Гемовое Fe<sup>2+</sup>



МЯСО



РЫБА



ПТИЦА

Негемовое Fe<sup>3+</sup>

неорганическое железо  
и «ферритиновое железо»

БОБЫ, ГОРОХ,  
ЧЕЧЕВИЦА



СЫР ТОФУ



ОВОЩИ И ЗЕЛЕННЫЕ  
САЛАТНЫЕ ЛИСТЬЯ



20–30%

1–10%

БИОДОСТУПНОСТЬ

## Усилители усвоения железа



ЙОГУРТ



КЕФИР



КВАШЕННАЯ  
КАПУСТА



СОЛЕНЬЯ



ЧАЙНЫЙ  
ГРИБ



КВАС



ТЕМПЕ



МИСО

# ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПО ОСНОВНЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ ДИЕТА ПОЗВОЛЯЕТ ЛИШЬ «ПОКРЫТЬ» ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЖЕЛЕЗЕ, **НО НЕ УСТРАНИТЬ ЕГО ДЕФИЦИТ**

## Схема питания при железодефицитной анемии



**2000-2200**

Общее количество калорий  
(ккал/день)

## Рацион питания по составу нутриентов



## Продукты с высоким содержанием железа (на 100 гр.)

Свиная печень	29 мг
Горох	20 мг
Твердый сыр	19 мг
Морская капуста	16 мг
Осьминог	9,5 мг
Говяжья печень	9 мг
Гречневая крупа	8 мг
Мидии	6,7 мг
Яичный желток	6 мг
Фасоль красная	5,9 мг
Тофу	5,5 мг
Персики	4,1 мг
Мясо индейки	4 мг
Говядина	2,8 мг
Курица	2,5 мг
Яблоки	2,2 мг
Свинина	1,6 мг
Брокколи	0,73 мг
Творог	0,4 мг

Помним, что из растительных продуктов биодоступность железа составляет **всего 10%**

# УСИЛИВАЮТ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА

## 1. Сочетание продуктов, богатых железом с аскорбиновой кислотой (например, лимонный сок)



✓ Печень



✓ Красное мясо



✓ Красная рыба



✓ Зеленые овощи



✓ Соевые продукты



✓ Бурые водоросли



✓ Витамин С



✗ Кофе



✗ Жареное мясо



✗ Вино

## 2. Использование растительных заменителей молочных продуктов, вместо привычных, чтобы не мешать усвоению железа



## 3. Методы обработки продуктов для увеличения усвоения железа

- Измельчение,
- Проращивание,
- Ферментация
- Техника Су вид



## 4. Употребление ферментированных продуктов

- Квашенная капуста,
- Комбуча (чайный гриб)
- Ферментированная соя (паста Мисо)
- Соленья (без уксуса!)



# ОСЛАБЛЯЮТ ВСАСЫВАНИЕ

Нужно избегать продуктов содержащих:

## ТАНИН



Чай



Кофе



Какао



Красное вино

## ГЛЮТЕН



Хлеб и хлебобулочные изделия



Макаронны

## ФИТАТЫ



Бобы



Рисовые отруби



Кукуруза



Некоторые орехи

Так же стоит ограничить или разнести по времени приема следующие продукты:



Овощи: шпинат, баклажаны



Продукты содержащие кальций (Ca):  
молоко, молочные продукты, мука

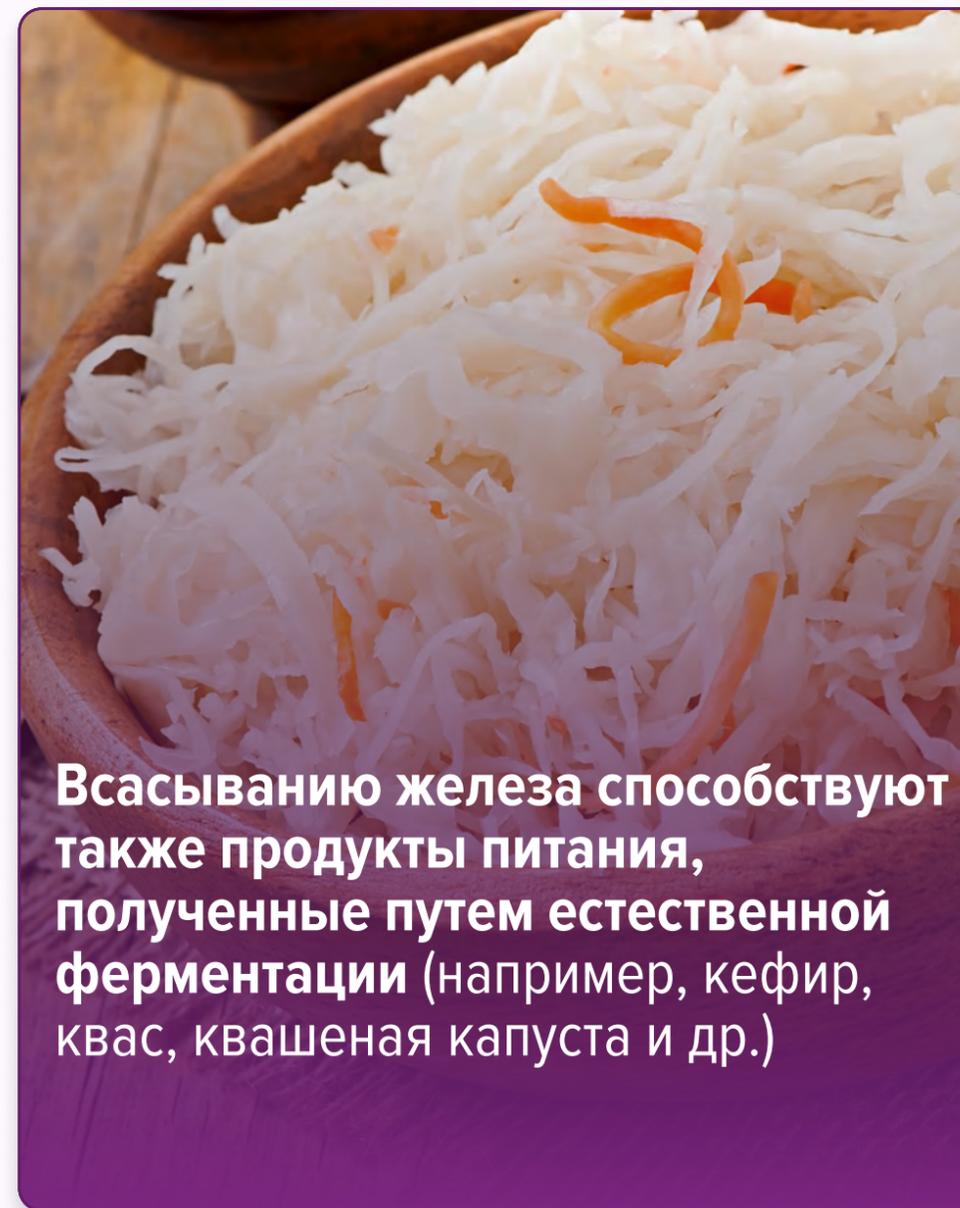
## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ:



В пищевом рационе следует предусмотреть употребление продуктов с относительно высоким содержанием гемового железа: **мясо, рыба, птица, печень и кровь**



Одновременно назначают прием **аскорбиновой кислоты – сильного стимулятора всасывания железа в кишечнике**, которая способствует частичной ионизации пищевого железа ( $Fe^{3+}$ ) и образованию ионов  $Fe^{2+}$ .



**Всасыванию железа способствуют также продукты питания, полученные путем естественной ферментации** (например, кефир, квас, квашеная капуста и др.)

# ВАЖНО! ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА НЕЛЬЗЯ УСТРАНИТЬ ДИЕТОЙ!