

Έλλειψη σιδήρου και Διατροφικές Συμβουλές



Η έλλειψη σιδήρου είναι μια από τις πιο συχνές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών και παρατηρείται κυρίως σε γυναίκες της αναπαραγωγικής ηλικίας, σε εγκυμονούσες, σε ανθρώπους με προβλήματα του πεπτικού συστήματος, σε παιδιά και σε χορτοφάγους. Ο σίδηρος είναι ένα μέταλλο το οποίο είναι απαραίτητο συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Δεσμεύει την αιμογλοβίνη και μεταφέρει το οξυγόνο στα κύτταρα.

Τα συμπτώματα της έλλειψης σιδήρου είναι η αναιμία, η κόπωση, η αδυναμία, η έλλειψη συγκέντρωσης και το αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.

Υπάρχουν 2 είδη σιδήρου:

- αιμικός σίδηρος , ο οποίος βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα και κυρίως στα κόκκινα κρέατα. Ο αιμικός σίδηρος απορροφάται πολύ καλά από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Ο μη αιμικός σίδηρος, που βρίσκεται στις φυτικές τροφές. Αυτό το είδος σιδήρου δεν απορροφάται το ίδιο καλά με τον αιμικό.

Καλές πηγές Σιδήρου:

- Μοσχάρι, σκώτι, χοιρινό
- Οστρακοειδή π.χ. μύδια, στρείδια, χταπόδι, σουπιές, γαρίδες και κονσερβοποιημένες σαρδέλες
- Φασόλια, ρεβίθια, σουσάμι, κολοκυθόσποροι
- Λαχανίδα, σπανάκι.

Tips

Για να αυξήσουμε την απορρόφηση του σιδήρου, μπορούμε να συνδυάζουμε τα φυτικά τρόφιμα που τον περιέχουν με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (πιπεριές, ντομάτα, εσπεριδοειδή) ή σε μηλικό οξύ (λευκό κρασί), καθώς αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

Τροφές που μειώνουν την απορρόφηση σιδήρου είναι : ο καφές, το τσάι, τα γαλακτοκομικά και το κόκκινο κρασί.