

Niedokrwistość



Niedokrwistość (anemia) to stan, w którym dochodzi do obniżenia poziomu hemoglobiny, hematokrytu oraz liczby czerwonych krwinek (erytrocytów) we krwi. Może być spowodowana ostrą lub przewlekłą utratą krwi, nadmiernym rozpadem erytrocytów albo zaburzeniami wytwarzania krwinek czerwonych. Często przyczyną są niedobory żelaza, witaminy B12 oraz kwasu foliowego. Na niedobory żelaza i witaminy B12 szczególnie narażone są osoby stosujące źle zbilansowane diety, w tym diety wegetariańskie i wegańskie, a także osoby z chorobami lub zaburzeniami funkcjonowania przewodu pokarmowego, które utrudniają wchłanianie składników odżywczych.

Do typowych objawów anemii należą: uczucie osłabienia, trudności z koncentracją, szybkie męczenie się, zawroty głowy, duszność, przyspieszone bicie serca (tachykardia), bladość skóry i błon śluzowych oraz zwiększona łamliwość paznokci.

Modyfikacja sposobu odżywiania stanowi ważne wsparcie w leczeniu niedokrwistości, a także pomaga zmniejszyć ryzyko jej ponownego wystąpienia. Kluczowym celem diety jest zapewnienie odpowiedniej podaży żelaza, witaminy B12 oraz folianów (kwasu foliowego), zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem organizmu.

Równie istotne jest właściwe łączenie produktów w posiłkach, aby poprawić wchłanianie tych składników i ograniczyć czynniki, które mogą utrudniać ich przyswajanie. Dieta powinna być jednocześnie dopasowana do Twojego stanu zdrowia, trybu życia oraz preferencji żywieniowych.

Zalecenia żywieniowe

1. Stosuj różnorodną, dobrze zbilansowaną dietę opartą na zasadach Talerza Zdrowego Żywienia. Powinna ona pokrywać zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne oraz zapobiegać ich niedoborom.
2. Najlepiej przyswajalną formą żelaza jest żelazo hemowe, obecne w mięsie, rybach i jajach. Zgodnie z zaleceniami produkty odzwierzęce należy jednak spożywać z umiarem. Ilość czerwonego mięsa ogranicz do około 350–500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, podroby) spożywaj możliwie najrzadziej. Na co dzień wybieraj chude gatunki mięsa oraz jaja, a ryby włączaj do jadłospisu przynajmniej 1–2 razy w tygodniu.
3. Żelazo niehemowe, które jest trudniej przyswajalne, znajduje się m.in. w produktach pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, wybranych warzywach, orzechach, pestkach i jajach. Pomimo niższej biodostępności, produkty roślinne stanowią ważne źródło żelaza ze względu na jego znaczną zawartość i częstą obecność w codziennej diecie.
4. Wchłanianie żelaza poprawia witamina C, dlatego warto łączyć produkty bogate w żelazo z warzywami i owocami będącymi jej dobrym źródłem, takimi jak papryka, warzywa kapustne, natka pietruszki, kiwi, czarna porzeczka, pomidory czy maliny.
5. Pomocna jest również witamina B6, która uczestniczy w procesach krwiotwórczych. Jej źródłem są m.in. produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, warzywa kapustne, ziemniaki, a także niektóre owoce (np. awokado, banany) oraz orzechy.



6. Na przyswajalność żelaza negatywnie wpływają m.in. fosforany, fityniany, szczawiany, taniny oraz wapń. Warto więc ograniczyć żywność wysoko przetworzoną (bogatą w fosforany) oraz nie łączyć w jednym posiłku produktów obfitujących w żelazo (np. czerwonego mięsa czy strączków) z dużą ilością nabiału. Niekorzystne może być także popijanie posiłków kawą, herbatą, winem czy kakao. Korzystne natomiast jest włączanie produktów fermentowanych, takich jak pieczywo na zakwasie, tempeh czy kiszonki, ponieważ proces fermentacji zwiększa dostępność żelaza.
7. Żelazo i foliany występują zarówno w produktach roślinnych, jak i zwierzęcych. Witamina B12 natomiast naturalnie obecna jest wyłącznie w żywności pochodzenia zwierzęcego, choć niektóre produkty roślinne mogą być nią wzbogacane.
8. Aby zapewnić odpowiednią podaż witaminy B12, włączaj do codziennego jadłospisu produkty będące jej źródłem, takie jak mięso, ryby, jaja, nabiał lub produkty roślinne fortyfikowane (np. napoje roślinne). Alternatywą może być również suplementacja tej witaminy.
9. Najwięcej folianów (kwasu foliowego) znajduje się w zielonych warzywach liściastych, takich jak kapusta, sałata, jarmuż czy natka pietruszki, a także w nasionach roślin strączkowych, m.in. soczewicy, fasoli i grochu.
10. Związki te są wrażliwe na działanie wysokiej temperatury oraz światła, dlatego aby ograniczyć ich straty, warzywa i owoce najlepiej spożywać w postaci surowej lub poddawać je jedynie krótkiej, delikatnej obróbce cieplnej.
11. Warto ograniczyć spożycie alkoholu, a najlepiej całkowicie z niego zrezygnować, ponieważ zaburza on wchłanianie folianów oraz zakłóca ich krążenie jelitowo-wątrobowe, co może sprzyjać pogłębianiu niedoborów.

Produkty zalecane i niezalecane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone, szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: papryka, brokuły, jarmuż, kalarepa, natka pietruszki	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone, szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: truskawki, czarna porzeczka, aronia, cytrusy: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w w syropach



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Ziemniaki	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone – frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach, chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp), śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne, kawior
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie	masło i masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały, pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, tój margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Cukier, słodkie i słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chatwa, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, mocna kawa, herbata, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir, pieprz czarny), zioła prowansalskie mieszanki przypraw bez dodatku soli, sok z cytryny, limonki	sól himalajska/kuchenna/morska, w nadmiernej ilości (powyżej 5 g dziennie), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach), pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania <i>Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze i zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)