



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

NIEDOKRWISTOŚĆ W CIĄŻY



INFORMACJE



ZALECENIA



JADŁOSPIS

**Opracowała: mgr inż. Joanna Giza - Gołaszewska,
dietetyk, specjalista ds. żywienia**



CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

INFORMACJE

Niedokrwistością nazywamy spadek stężenia hemoglobiny poniżej norm odpowiednich dla płci i wieku a także może oznaczać również spadek wartości hematokrytu i/lub stężenia hemoglobiny w krwinkach czerwonych lub liczby erytrocytów.

Według norm Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization) rozpoznanie niedokrwistości można postawić u kobiet w ciąży < 11 g/dl w I i III trymestrze ciąży oraz $< 10,5$ g/dl w II trymestrze.

Niedokrwistość może wywrzeć niekorzystny wpływ na przebieg ciąży oraz porodu. Spośród przyczyn niedokrwistości w ciąży można wymienić m.in.:

- obfite krwawienia miesiączkowe sprzed okresu ciąży,
- wymioty ciężarnych,
- brak apetytu skutkujący niewystarczającym spożyciem,
- nieprawidłowe odżywianie ubogie w żelazo i białko pochodzenia zwierzęcego,
- dieta bogatą w szczawiany, fosforany, fityniany i taniny,
- upośledzone wchłanianie z przewodu pokarmowego (krwawienia z przewodu pokarmowego, zespół złego wchłaniania, przepuklina rozworu przełykowego, przewlekłe zapalenie trzustki).



ZALECENIA OGÓLNE

Zgodnie z normami (PZH, 2020) zalecane dzienne spożycie żelazo powinno wynosić (RDA):

- Poza ciążą oraz w I trymestrze: 10- 18 mg,
- W ciąży II i III trymestr: 27 mg
- W okresie karmienia piersią: 10 mg

Zalecenia żywieniowe w niedokrwistości:

W przypadku wystąpienia niedokrwistość niezbędna może okazać suplementacja preparatami żelaza. Jednak odpowiednia dieta odgrywa również ważną rolę. W niedokrwistości z niedoboru żelaza istotne są produkty spożywcze bogate w ten składnik.



CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

Cielęcina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, królik, wędliny, wątroba (niezalecana w ciąży i w okresie laktacji)

RYBY

Sardynka, pikling, makrela, łosoś, dorsz

JAJA

Głównie żółtko

PRODUKTY ZBOŻOWE

Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe z soją, otręby i zarodki, kasza jaglana i gryczana, pęczak, ryż brązowy, płatki gryczane, jaglane i owsiane, pełnoziarniste makarony np. gryczanej, jaglane, zarodki pszenne

NASIONA I ORZECY

Dynia, sezam, siemię lniane, pistacje, orzech włoski, mak

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Fasola, cieciora, soja, groch, soczewica oraz kiełki soczewicy

OWOCE

Awokado, porzeczki, suszone morele, figi i rodzynki

WARZYWA

Boćwina, szpinak, brukselka, kiełki, pietruszka, szczaw, groszek, brokuł

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Ponieważ produkt bogaty w żelazo niestety nie oznacza dobrej przyswajalności tego składnika, warto pamiętać o kilku wskazówkach kulinarnych.

Elementy diety, które pozytywnie wpływają na przyswajalność żelaza:

- kwasy askorbinowy - spożywaj produkty bogate w witaminę C, ponieważ zwiększa przyswajalność żelaza z diety. Do takich produktów należą warzywa i owoce, a w szczególności porzeczka, brukselka, chrzan, czerwona i zielona papryka, natka pietruszki, truskawki, kiszona kapusta, owoce cytrusowe;
- mięso, drób, ryby (meat factor);
- skrobia oporna – węglowodan oporny na działanie enzymów trawiennych, składnik błonnika pokarmowego. Źródłami skrobi w diecie są pieczywo razowe, ziemniaki i otręby,
- inulina (prebiotyk), naturalnie występuje np. w cykorii.

Elementy diety, które negatywnie wpływają na przyswajalność żelaza:

- fityniany występujące np. w nasionach roślin strączkowych, zbożach. Na ich neutralizację wpływają mielenie ziaren, moczenie nasion, kiełkowanie i fermentacja;
- duża zawartość błonnika w posiłku;
- kwas szczawiowy obecny m.in. w: rabarbarze, szczawiu, szpinaku, botwinie, buraku, herbacie, kawie, kakao.

W posiłkach, które są cennym źródłem żelaza, warto unikać wyżej wymienionych produktów.



JADŁOSPIS DLA OSÓB Z NIEDOKRWISTOŚCIĄ Z NIEDOBORU ŻELAZA

Kaloryczność 2066 kcal

ŚNIADANIE

Pieczyno z pastą jajeczną, warzywami i wędliną:

- Pieczywo żytnie razowe 3 kromki
- Rzodkiewka 4-5 sztuk
- Papryka czerwona 1/3 sztuki
- Szpinak, liście 3-5 liści
- Szynka wiejska 2 plastry (20g)
- Masło 2 łyżeczki

Pasta jajeczna

- Jajko gotowane na twardo 1 sztuka (rozmiar S)
- Twaróg półtłusty 50 g
- Natka pietruszki łyżeczka

Pastę przygotuj, mieszając twaróg z obranym ze skorupki jajkiem oraz umytą i poszatowaną natką pietruszki. Jeśli pasta jest za sucha można dodać trochę jogurtu naturalnego.

II ŚNIADANIE

Jogurt z nasionami i suszoną morelą:

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150 g)
- Morele suszone 4-5 sztuk
- Pestki dyni 2 łyżki
- Miód pszczeli łyżeczka
- Cynamon szczypta

Owoce moreli namocz w ciepłej wodzie, a kiedy będą miękkie pokrój i wymieszaj z jogurtem oraz pestkami dyni. Dopraw miodem i cynamonem.



CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

JADŁOSPIS DLA OSÓB Z NIEDOKRWISTOŚCIĄ Z NIEDOBORU ŻELAZA

OBIAD

Zupa z burakami:

- Marchew 1 mała sztuka
- Pietruszka, liście łyżka
- Ziemniaki 1 sztuka
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka
- Pietruszka, korzeń ½ korzenia
- Burak 2 sztuki
- Natka pietruszki 1 łyżka
- Bulion warzywny 1 i ½ szklanki (250 ml)

Warzywa umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce, ziemniaki pokrój w kostkę. Do gotującego się bulionu wrzuć warzywa prócz buraka. Kiedy ziemniaki będą miękkie dodaj tarte na tarce buraki i gotuj jeszcze przez ok. 15 minut. Podawaj zaprawione jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Pieczone warzywa z piersią z indyka i gotowaną kaszą:

- Kasza gryczana, sucha 50 g
- Pieczarka uprawna, świeża 4-5 sztuk
- Brokuł 1/3 sztuki (ok. 100 g)
- Marchew 1 korzeń
- Cebula 1 mała sztuka
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Mięso z piersi indyka bez skóry 100 g
- Papryka słodka wędzona szczypta
- Pieprz szczypta
- Czosnek szczypta
- Papryka słodka szczypta
- Pietruszka, natka 1 łyżka

Mięso pokrój w plastry lub grubą kostkę. Warzywa umyj, obierz w razie potrzeby o pokrój na średnie kawałki. Włóż warzywa z mięsem do naczynia i wymieszaj z przyprawami (bez natki) i oliwą. Obtocz je starannie, następnie przełóż do folii do pieczenia lub naczynia żaroodpornego z przykrywką. Składniki włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piecz przez około 35 minut. Pod koniec rozetnij worek lub uchył przykrywkę. Podawaj z ugotowaną kaszą. Danie posyp natką pietruszki i skrop pozostałą oliwą.

P.S. Warzywa i mięso również możesz ugotować na parze.



JADŁOSPIS DLA OSÓB Z NIEDOKRWISTOŚCIĄ Z NIEDOBORU ŻELAZA

PODWIECZOREK

Hummus z orzechami i marchwią:

- Pasta sezamowa tahina łyżka
- Ciecierzycy konserwowa 80 g
- Orzech włoski 4-5 sztuk
- Zimna woda
- Pieprz
- Sok z cytryny
- Marchew 2 korzenie

Ciecierzycę odcedź z zalewy. Przełóż do naczynia, w którym będzie można składniki zmiksować. Dodaj pastę tahinę, sok z cytryny i odrobinę zimnej wody. Wszystkie składniki zmiksuj. Jeśli masa jest zbyt sucha dodaj więcej wody. Na koniec dodaj poszatkowane drobno orzechy. Podawaj z umytą i obraną marchewką.

Jeśli nie posiadasz pasty sezamowej możesz dodać nasiona sezamu.

II ŚNIADANIE

Jogurt z nasionami i suszoną morelą:

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150 g)
- Morele suszone 4-5 sztuk
- Pestki dyni 2 łyżki
- Miód pszczeli łyżeczka
- Cynamon szczypta

Owoce moreli namocz w ciepłej wodzie, a kiedy będą miękkie pokrój i wymieszaj z jogurtem i pestkami dyni. Dopraw miodem i cynamonem.



JADŁOSPIS DLA OSÓB Z NIEDOKRWISTOŚCIĄ Z NIEDOBORU ŻELAZA

KOLACJA

Salatka z fasolą, tuńczykiem i warzywami z pieczywem:

Salatka z fasolą, tuńczykiem i warzywami

- Szpinak, liście 2-3 garści (ok 50g)
- Tuńczyk w sosie własnym 50 g
- Pomidor 1 sztuka
- Fasola czerwona, sucha 40-50 g (60-80 g konserwowej lub gotowanej)
- Koperek, liście
- Oliwki czarne 2 łyżki
- Ogórek kiszony lub małosolny 1 sztuka
- Oliwa z oliwek do skropienia
- Pieprz
- Sok z cytryny
- Szczypiorek łyżeczka

Pieczywo żytnie razowe 3 kromki

Masło 2 łyżeczki

Tuńczyka odsącz i przepłucz ze słonej zalewy. Jeśli posiadasz fasolę konserwową, zrób to samo, aby pozbyć się nadmiaru soli. Składniki przełóż do miski. Warzywa umyj i pokrój. Wszystkie składniki wymieszaj w misce. Dopraw przyprawami. Pieczywo możesz włożyć do rozgrzanego piekarnika lub opiekacza i przygotować grzanki z masłem.

Jeśli fasolę będziesz gotować – uprzednio namocz ją w wodzie przez około 8 godzin.

Wskazówki dodatkowe

- Wypijaj ponad 2 litry wody, lekkiego naparu herbaty lub wskazanych ziół.
- Jeśli potrzebujesz popijać posiłki, wybierz wodę, wodę z sokiem lub herbaty owocowe. Do posiłków nie wybieraj klasycznej herbaty ani kawy, gdyż zmniejszają przyswajalność żelaza z posiłku.
- Posiłki spożywaj regularnie, a kolację zjedz nie później niż 2-3 godziny przed snem.
- Unikaj przejadania się.
- Korzystaj ze świeżych produktów.

