



Как питаться при железодефиците

Железодефицитная анемия (ЖДА) — состояние, при котором недостаток железа в организме приводит к снижению количества эритроцитов. При анемии возникают нарушения со стороны кожи и слизистых оболочек, быстрая утомляемость, головокружения и обмороки.

Цель специального питания при ЖДА — восполнить запасы железа в организме. Важно ограничить/исключить продукты, препятствующие всасыванию железа, и, соответственно, повысить продукты с большим содержанием железа.

ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА:	УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА:	ОГРАНИЧИТЬ/ ИСКЛЮЧИТЬ:
Печень говяжья Язык говяжий Мясо кролика Говядина Скумбрия Курица Индейка Судак/треска/хек Морская капуста Горох Шпинат Гречка Хлеб ржаной Геркулес Щавель Курага/инжир/чернослив Пшено Кукуруза Свекла Гранат, гранатовый сок	Белок (мясо/рыба/птица) Молочная кислота из кисломолочных продуктов Аскорбиновая кислота Витамины группы В	Крепкий чай (лучше отдать предпочтение травяному чаю) Кофе Алкоголь Хурма

Питание при анемии основано на пище, приготовленной на пару или тушеной. Важно исключить жареную пищу, магазинные полуфабрикаты, соусы, острые продукты, специи, пряности, сладкое (особенно сладкие продукты с высоким содержанием трансжиров и нескольких видов сахара: магазинный шоколад, торты, выпечку). Фрукты и овощи предпочтительно употреблять в термически обработанном виде.



Пример рациона при железодефиците:

Завтрак

- Паровой омлет (2 яйца взбить с 100 мл молока и отправить в духовку или микроволновку до готовности) + каша гречневая с растительным маслом 1 ст ложка
- Перекус: печеное яблоко и печеная груша – перемолоть в блендере до однородной консистенции.

Обед

- Запеканка мясная с картошкой (фарш говяжий предварительно потушить выложить на противень, сверху залить взбитым яйцом, затем выложить предварительно готовое пюре (в картофельное пюре можно положить сыр натертый на терке, сыр сулугуни 2 ст ложки) запечь в духовке 20 минут + отварная свекла на терке с растительным маслом
- Перекус: домашняя выпечка 1 кусочек (рецепт: тесто - 2 стакана цельнозерновой муки + щепотка соды и щепотка соды + 1 ст ложка сахара - растереть сухую массу со 100 гр сливочного масла, начинка творог 5% 200 гр + 3 яйца + 3 ст ложки сахара – перемешать, на противень выложить 1/2 сухой массы залить начинкой и сверху снова остатки сухой массы, отправить в духовку на 40 минут).

Ужин (за 2-3 часа до сна)

- Паровые куриные котлеты (куриная грудка + шпинат или цветная капуста пропустить через блендер и сформировать котлетки, отправить в мультиварку или тушить в сковороде до готовности в среднем 20-30 минут) + гречка с растительным маслом

