

Masz niską hemoglobinę, zastosuj się do zaleceń powodujących **wzrost**↑ przyswajania żelaza:

1. **Dodawaj do posiłków produkty z wysoką zawartością witaminy C** np.
 - natka pietruszki i koperek,
 - warzywa bogate w witaminę C: papryka, jarmuż, brukselka, chrzan, kapusta
 - owoce bogate w witaminę C: kiwi, cytryny, truskawki, pomarańcze, czarna porzeczka, grapefruity
2. **Spożywaj kiszonki i zakwaszaj posiłki** np. sokiem z cytryny, koncentratem pomidorowym zwiększa ilość przyswajanego żelaza.
4. **Zaleca się** włączyć do diety **fermentowane produkty sojowe** (tempeh, miso, tofu, sosy sojowe i natto).
5. **Ogranicz spożycie szczawiu, szpinaku, rabarbaru** – tzw. szczawiany utrudniają wchłanianie żelaza.
6. **Ogranicz spożycie nasion roślin strączkowych** – suche nasiona soi, soczewicy, grochu, fasoli, ciecierzycy należy moczyć i płukać przed ugotowaniem.
7. **Unikaj napojów gazowanych** w składzie, których znajduje się kwas fosforowy.
8. Pijąc herbatę, kawę, kakao **zachowaj 2-godzinny odstęp** od spożycia posiłku bogatego w żelazo.
9. **Nie łącz** w posiłku **nabiału z produktami bogatymi w żelazo**.
10. Spożywaj **umiarkowane ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych** (otręby, płatki zbożowe). Błonnik i fityniany hamują przyswajanie żelaza.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza powinna obfitować w pokarmy będące najlepszym źródłem tego składnika.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ i wprowadzić do jadłospisu:

WARZYWA BOGATE W ŻELAZO: burak, brokuł, jarmuż, czosnek, brukselka, boćwina

MIĘSO CZERWONE: chuda wołowina, cielęcina, wątróbka

DRÓB: kurczak, indyk (bez skóry)

RYBY: makrela, łosoś, tuńczyk, sardynki

PRZETWORY RYBNE: wędzona makrela, sardynki w oleju i sardynki w pomidorach

JAJA: szczególnie żółtko

KIEŁKI ZBÓŻ I NASION STRĄCZKOWYCH

CO NALEŻY JEŚĆ PRZED ODDANIEM KRWI?

Przed oddaniem krwi należy spożywać pełnowartościowe, zdrowe i lekkie posiłki!

PRODUKTY POLECANE



Chudy twaróg



Chuda wędlina



Ryby



Owoce



pieczywo



warzywa



jogurt



miód



Woda mineralna/sok



drób



wołowina



dżem

CZEGO **NIE** NALEŻY JEŚĆ PRZED ODDANIEM KRWI?

Co najmniej 2 dni poprzedzające wizytę w RCKK należy wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego takie jak:

PRODUKTY **NIE** POLECANE



ciastka z kremem



fast foody



alkohol



śmietana/majonez



tłuste mięso



tłusta kiełbasa



jajka



masło



tłuste mleko



paszтет



potrawy ostro przyprawione

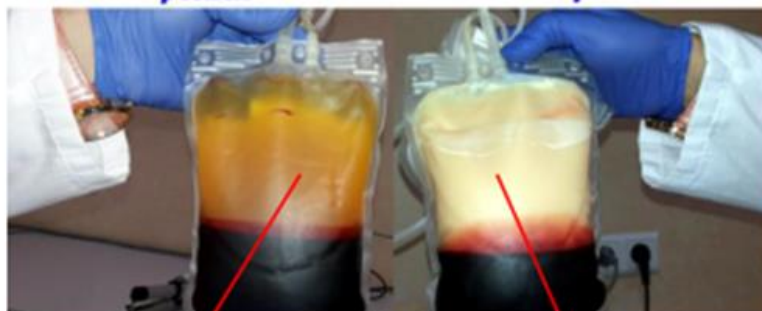


orzechy ziemne

Nadmiar tłuszczu w pożywieniu powoduje podwyższenie poziomu cholesterolu w surowicy i zwiększenie krzepliwości krwi !!!

- lekki, niskotłuszczowy posiłek

- wysokotłuszczowy posiłek



prawidłowe osocze

osocze „tłuste”/lipemia
– nieprawidłowe, do zniszczenia

W przypadku stwierdzenia lipemii jesteśmy zmuszeni przekazać do zniszczenia całą krew