

Αύξηση της πρόσληψης σιδήρου – Τροφές πλούσιες σε σίδηρο

Αγαπητέ Ασθενή,

Ο σίδηρος που βρίσκεται στο σώμα μας με την μορφή της **φερριτίνης** είναι απαραίτητο στοιχείο για να φτιαχτούν το συντομότερο δυνατό ερυθρά αιμοσφαίρια. Όσο πιο πολλά αιμοσφαίρια υπάρχουν στον οργανισμό (τόσο πιο υψηλή είναι η αιμοσφαιρίνη-Hb), τόσο πιο καλά γίνεται η οξυγόνωση των οργάνων του σώματος και τόσο καλλίτερα αντιμετωπίζει ο οργανισμός την εγχείρηση. Τον σίδηρο το σώμα μας τον παίρνει από τις τροφές. Μπορείς να βοηθήσεις οργανισμό σου με μια δίαιτα με τροφές πλούσιες σε σίδηρο.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΩΝ ΠΛΟΥΣΙΩΝ ΣΕ ΣΙΔΗΡΟ (Ημερήσια συνιστώμενη δόση 10-15mg)

Συκώτι

Μοσχαρίσιο κρέας

Όσπρια (φακές)

Σαρδέλες

Μπιζέλια



Ο οργανισμός απορροφά καλύτερα το σίδηρο από το κρέας και λιγότερο από τα όσπρια και λαχανικά.

Η απορρόφηση του σιδήρου **αυξάνεται** με την **ταυτόχρονη κατανάλωση βιταμίνης C** (εσπεριδοειδή,

φράουλες, ακτινίδια, πιπεριές, τομάτες)

και **φρουκτόζης** (φρούτα, χυμοί φρούτων)



Μία ώρα πριν και τρεις ώρες μετά την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο, αποφεύγουμε:

το γάλα, τις φυτικές ίνες και τανίνες (καφές, τσάι, κόκκινο κρασί, αναψυκτικά τύπου κόλα)

