

Skąd brać żelazo?

Żelazo jest istotne dla pracy naszego organizmu, dlatego powinno się dostarczać je wraz z codzienną dietą. Zgodnie z normami podanymi przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej dzienna **norma spożycia żelaza dla mężczyzn wynosi 10mg, a dla kobiet 18mg**. Powstaje zatem wątpliwość w jaki sposób tę adekwatną ilość realizować. Poniżej kilka przykładów ilości produktów, które należy spożyć, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na żelazo zależnie od potrzeb:

Zapotrzebowanie na poziomie 10mg żelaza	Zapotrzebowanie na poziomie 18mg żelaza
Jajko kurze całe 50g	Mleko 2/3 szklanki, czyli 150ml
Filet z piersi kurczaka 150g	Ser gouda plaster 30g
Twaróg półtłusty plaster 30g	Stek z polędwicy wołowej 150g
Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki = 70g	Bułka grahamka 1 sztuka = 80g
Kasza gryczana pół woreczka, czyli 50g	Płatki owsiane 50g
Pestki dyni garść 30g	Kasza jaglana pół woreczka, czyli 50g
Soczewica czerwona sucha 50g	Komosa ryżowa pół woreczka, czyli 50g
Fasola biała sucha 15g	Kasza gryczana pół woreczka = 50g
Fasola szparagowa 100g	Soczewica czerwona sucha 50g
Awokado ćwierć sztuki, czyli 35g	Awokado ćwierć, czyli 50g
Pomidorki cherry 100g	Burak 1 sztuka 100g
Jagody 100g	Brokuły 100g
	Marchew 100g
	Maliny 100g

Analizując powyższą tabelę można wnioskować, że pokrycie dobowego zapotrzebowania na żelazo nie powinno stanowić żadnego problemu, w rzeczywistości jednak wiele osób prezentuje jego niedobory, co może wynikać z kilku przyczyn, np:

- Zaburzeń wchłaniania żelaza
- Zwiększonego zapotrzebowania na ten pierwiastek np. w trakcie ciąży i laktacji
- Utraty żelaza np. w wyniku intensywnych krwawień menstruacyjnych
- Diety wegańskiej, ponieważ przyswajanie żelaza z produktów roślinnych nie jest tak efektywne jak z produktów pochodzenia zwierzęcego.

Nie oznacza to jednak, że pacjenci będący na diecie roślinnej skazani są na chroniczny niedobór żelaza. **Jest kilka istotnych wskazówek pomocnych w poprawie efektywności wchłaniania żelaza:**

- Produkty będące źródłem żelaza należy spożywać z produktami:
 - **zawierającymi witaminę C**, np. papryką czerwona, warzywami kapustnymi, natką pietruszki, pomidorami, kiwi, porzeczkami czy malinami

- **zawierającymi witaminę B6**, np. pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, nasionami roślin strączkowych, ziemniakami, warzywami kapustnymi, awokado, bananami czy orzechami
- Produkty będące źródłem żelaza nie warto łączyć z produktami:
 - **zawierającymi fosforany**, zwykle są to produkty wysoko przetworzone, do których dodano związki z udziałem fosforu
 - **taninami** zawartymi w herbacie, kawie, winie, kakao
 - **fitynianami** zawartymi w np. ryżu brązowym, otrębach pszennych, kukurydzy, nasionach słonecznika, orzechach brazylijskich
 - **szczawianami** zawartymi m.in. w szczawiu, rabarbarze, migdałach, czekoladzie, kawie czy mocnej herbacie.

Jeżeli na podstawie powyższych zaleceń dotyczących poprawy przyswajalności żelaza dietą pojawi się wątpliwość dotycząca tego jak zatem komponować codzienną dietę warto powyższe wskazówki dostosować do 1-2 posiłków w ciągu dnia, tych, w których planujemy zawrzeć produkty będące bogatym źródłem żelaza. Reszta posiłków nie musi wymagać ich stosowania. W ustaleniu najdogodniejszego bilansowania diety pomocna będzie konsultacja dietetyczna.

Pozostaje jeszcze najistotniejsza kwestia do wyjaśnienia – dlaczego odpowiedni poziom żelaza w organizmie jest dla niego tak istotny. **Okazuje się, że żelazo pełni wiele ważnych funkcji zapobiegając m.in:**

- Dezorientacji, zmęczeniu, rozdrażnieniu, uczuciu zimna
- Dusznosciom
- Zmęczeniu mięśni
- Zażółceniu gałek ocznych i skóry
- Zawałom serca, dusznicy bolesnej, bólom w klatce piersiowej
- Powiększeniu śledziony.

Warto zatem dbać o utrzymywanie prawidłowego poziomu żelaza wykonując kontrolnie oznaczenie jego poziomu w surowicy krwi optymalnie raz w roku w przypadku osób zdrowych i częściej jeśli istnieje ryzyko wystąpienia niedoboru.

Nie zaleca się sięgania po suplementy żelaza na własną rękę. Nadmiar tego pierwiastka może tak jak jego niedobór negatywnie wpływać na zdrowie, a rodzaj preparatu powinien być dobrany indywidualnie przez lekarza.

Opracowanie: mgr Nikola Klepacz

Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Cykliczna Rewolucja, dr Agnieszka Nalewczyńska, dr Michał Wrzosek