NAJCZĘSTSZE RODZAJE **ANEMII**

Jak już wspomniałem, anemie mogą mieć różne przyczyny.
Najczęściej spotykane są anemie wynikające z:

- **NIEDOBORU ŻELAZA**
- **NIEDOBORU KWASU FOLIOWEGO**
- **NIEDOBORU WITAMINY B12**

Pamiętaj, że możesz dostarczyć te składniki z dietą, ale ich transport do komórki to długa droga. Najpierw trzeba zjeść odpowiednio odżywczy pokarm, sprawna praca żołądka też się tu przyda, dobrze jakby w jelitach ładnie wszystko się wchłaniało, a potem komórki sprawnie te składniki wykorzystywały. Trochę zaczyna się komplikować, prawda?

ANEMIE **Z NIEDOBORU ŻELAZA**

(NIEDOKRWISTOŚĆ SYDEROPENICZNA)

Żelazo jest składnikiem niezbędnym do budowy hemoglobiny, czyli białka zawartego w erytrocytach (czerwonych krwinkach), którego główną funkcją jest transportowanie tlenu. Około ¾ żelaza w organizmie jest związane z hemoglobiną, kilka procent znajduje się w mięśniach i innych komórkach, a reszta zmagazynowana jest pod postacią ferrytyny, czyli białka wiążącego żelazo. Niedobór żelaza nie zawsze spowodowany jest jego niedostateczną podażą w diecie. Zdarza się, że problemy z żołądkiem czy jelitami powodują osłabienie jego wchłaniania. Zawsze powtarzam, że podaż to jedno, a wchłanianie to drugie. Zatem powiedzenie „jesteś tym, co jesz" nie do końca jest dla mnie prawdziwe - preferuję wersję „jesteś tym, co wchłoniesz".
Wracając do tematu żelaza - faktycznie duża część osób nie spożywa odpowiedniej jego ilości. Znajdziemy je głównie w produktach odzwierzęcych, np. podrobach, czerwonym mięsie, jajach, ale również w pestkach dyni, kakao, soczewicy czy komosie. Żelazo dzielimy na hemowe i niehemowe. To pierwsze znajdziesz w produktach odzwierzęcych, a drugie- w źródłach roślinnych. Istnieje jednak różnica między nimi - żelazo ze źródeł zwierzęcych lepiej się wchłania. Dla porównania, ze źródeł zwierzęcych szacowane wchłanianie jest na poziomie 15-35%, a ze źródeł roślinnych między 2-20%.

ŻELAZO HEMOWE:
mięso, podroby, jaja

ŻELAZO NIEHEMOWE:
natka pietruszki, czerwone buraki, kasza gryczana, szpinak, komosa ryżowa, strączki, pestki dyni, kakao

Nie tylko pochodzenie ma znaczenie. Istnieją substancje, które dodatkowo mogą hamować przyswajanie żelaza. Są to fityniany, wapń oraz polifenole. Wymienione czynniki znacznie bardziej osłabiają wchłanianie żelaza niehemowego niż hemowego.

GDZIE ZNAJDZIEMY NAJWIĘCEJ SKŁADNIKÓW OGRANICZAJĄCYCH WCHŁANIANIE ŻELAZA?

KAWA, HERBATA, CZERWONE WINO
Warto unikać nadmiaru tych napojów oraz spożywać je w odstępie od posiłku bogatego w żelazo. Często polecam przy anemiach z niedoboru żelaza mocne ograniczenie w pierwszych tygodniach diety.

PRODUKTY MLECZNE
Zawierają wapń w sporej ilości, co również może niekorzystnie działać na wchłanianie żelaza. Dodatkowo część osób źle reaguje na nabiał, co może prowadzić do problemów z jelitami i pogorszyć wchłanianie. Warto zaobserwować indywidualną tolerancję na produkty mleczne oraz nie spożywać produktów bogatych w żelazo razem z nimi.

FITYNIANY
Znajdują się głównie w roślinach strączkowych, zbożach, produktach pełnoziarnistych, ale również w orzechach. Warto więc ograniczyć ich ilość, kiedy walczymy z niedoborem żelaza lub nie łączyć z posiłkami bogatymi w ten pierwiastek.

Nie tylko składniki diety mogą osłabiać wchłanianie żelaza. Szczególną uwagę musimy zwrócić również na pracę żołądka i jelit. Zacznijmy od tego pierwszego - w żołądku panuje kwaśne środowisko - pH ok. 1,5-2,5. W takiej sytuacji enzymy wydzielane są odpowiednio, a trawienie zachodzi bez zastrzeżeń. Właściwa ilość kwasu solnego jest niezbędna nie tylko dla trawienia, ale również do niszczenia bakterii i innych patogenów. Zbyt wysokie pH upośledza wydzielanie pepsyny - enzymu wydzielanego przez komórki żołądka, odpowiedzialnego za trawienie białek. Również żelazo nie jest wtedy odpowiednio wchłaniane. Dlatego jeśli zależy Ci na wyrównaniu jego niedoboru, należy zadbać o odpowiednio kwaśne środowisko w żołądku.