



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

Что можно есть при анемии?

Уровень железа в организме на начальных этапах развития анемии можно повысить при помощи продуктов питания:

- Говядина, баранина;
- Гречневая каша;
- Печень – преимущество отдается говяжьей, так как содержание железа в этом продукте максимально;
- Гранат;
- Петрушка;
- Зеленые яблоки;
- Индейка;
- Яблочный сок;
- Овсяная каша;
- Яйца;
- Творог.

От чего лучше отказаться?

Важно знать, что усвоению железа из пищи препятствуют такие продукты, как:

- Молоко;
- Черный кофе и чай;
- Свежие хлебобулочные изделия;
- Шоколад и различные пирожные;
- Жирные, копченые, пряные, соленые и острые блюда.

Из рациона лучше временно исключить свинину. Молочную продукцию не стоит исключать, но важно не сочетать ее с продуктами, богатыми железом, так как его всасывание организмом будет минимальным.

Например, если вы очень любите молочные каши, то на какой-то период от них придется отказаться. Съедайте кашу в чистом виде, а молоко можно будет выпить через 1,5-2 часа после приема пищи. За этот период времени организм успевает полностью извлечь из пищи железо и усвоить его.

Многие будущие мамы страдают пониженным артериальным давлением, от чего спасаются чашечкой кофе по утрам. Важно помнить о том, что кофеин содержащие напитки полностью блокируют всасывание железа тонким кишечником, поэтому на время лечения анемии от них лучше оказаться, тем более что и пользы в них никакой нет. Замените кофе и черный чай компотами или морсами из свежих ягод, которые богаты не только железом, но и другими важными микроэлементами и витаминами.

Если врач назначил вам железосодержащие препараты, то следует учитывать некоторые нюансы их приема:

- Принимать препараты железа лучше за 1,5 часа до еды или через 2 часа после, тогда всасыванию микроэлемента ничего не будет препятствовать;
- Таблетки следует запивать подкисленной жидкостью, например, компотом, соком или просто водой с добавлением дольки лимона. Железо быстро усваивается организмом при взаимодействии с витамином С;
- В течение 40-60 минут с момента приема таблетки железа не рекомендуется пить чай, кофе или принимать пищу.