

Żelazo w diecie

Ze względu na fizjologię zapotrzebowanie na żelazo dla kobiet jest znacząco wyższe niż zapotrzebowanie mężczyzn.

- Zapotrzebowanie na żelazo dla kobiet – 18mg
- Zapotrzebowanie na żelazo dla mężczyzn – 10mg
- Zapotrzebowanie dla dzieci – od 7 do 10 mg w zależności od wieku
- Zapotrzebowanie dla młodzieży – od 10 do 15mg w zależności od wieku i płci

Zapotrzebowanie na żelazo zwiększa się w czasie ciąży i wynosi 27 mg na dzień. Natomiast podczas laktacji zapotrzebowanie to wynosi 10mg.

Rola żelaza w organizmie:

- Transport tlenu
- Aktywacja niektórych enzymów
- Bierze udział w procesach odpornościowych organizmu
- Odpowiada za odpowiedni stan skóry

Niektóre przyprawy mają sporą zawartość żelaza, dobrze jest je włączyć do codziennej kuchni:

- kurkuma
- anyż
- seler
- kozieradka
- kminek
- szalwia

Warto do swojej diety wprowadzić też produkty takie jak:

- orzechy i nasiona: sezam, nasiona dyni prażone, nasiona słonecznika (niesolone), orzechy nerkowca, siemię lniane
- owoce: morele suszone, figi, daktyle, czerwone winogrona, czereśnie, brzoskwinie suszone, owoce goji
- warzywa: pietruszka, marchew, szpinak, dynia, koper włoski
- produkty białkowe: jajka (żółtka), wołowina, mięso kaczki, dobrej jakości kurczaki

W diecie należy unikać:

- kawy
- herbaty (czarnej, zielonej)

Przyswajalność żelaza zmniejsza:

- mleko
- przetwory mleczne
- produkty z dużą zawartością błonnika np. otręby → przed zjedzeniem należy je zmielić
- potrawy mączne i kasze

Aby przyswajalność żelaza była wyższa należy jeść więcej warzyw (zwłaszcza zielonych liściastych i buraków) oraz owoców (fruktoza zwiększa wchłanianie żelaza) oraz mięsa czerwonego.

Zawartość żelaza w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Zawartość (mg/100g)	Produkt	Zawartość (mg/100g)
Kiszka krwista	16,9	Chleb żytni razowy	2,3
Otręby pszenne	14,9	Kabanosy	32,3
Kiszka z kaszy jęcz.	11,4	Jaja kurze całe	2,2
Wątróbka z kurczaka	9,5	Szczaw	2,0
Soja (nasiona suche)	8,9	Kielbasa żywiecka	1,9
Salceson czarny	7,5	Burak	1,7
Żółtko jaja kurzego	7,2	Baleron gotowany	1,3
Fasola (nasiona suche)	6,9	Chleb pszenny	1,3
Kiszka pasztetowa	6,0	makrela wędzona	1,2
Groch (nasiona suche)	4,7	Polędwica sopocka	1,1
Czekolada z orzech.)	3,4	Porzeczki białe	1,0
Orzechy arachidowe	3,2	Ziemiaki	1,0
Sardynka w pomid	2,9	Ser topiony	0,8
Szpinak	2,8	Jogurt owocowy 1,5%	0,2
Kasza gryczana	2,8	Mleko 2%	0,1