

## PRZY NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA U DZIECI DO 2 R.Ż.

**Niedokrwistość z niedoboru żelaza to najczęstsze schorzenie hematologiczne u dzieci. Szacuje się, że niedobór tego pierwiastka dotyczy ok. 30-40% dzieci w krajach rozwiniętych.**

Żelazo jest niezwykle ważnym mikroelementem – jest składnikiem hemoglobiny i mioglobiny, uczestniczy w transporcie tlenu do komórek. Jest niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu, a szczególnie układu nerwowego i odporności.

Główne objawy niedokrwistości to: bladość skóry i spojówek, szorstka skóra, apatia, brak chęci do zabawy, ospałość.

Częstość występowania niedokrwistości z niedoboru żelaza u niemowląt i małych dzieci jest tak duża m.in. z uwagi na wysokie zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Niekiedy trudno dostarczyć odpowiednią ilość żelaza wraz z dietą dziecka, szczególnie gdy nasz maluch jest niejadkiem.

### PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO TO:

- ✓ **Jaja**
- ✓ **Mięso**, a szczególnie cielęcina i królik
- ✓ **Warzywa** (natka pietruszki, buraki, groszek zielony), soczewica
- ✓ **Pieczywo**
- ✓ **Kasze**
- ✓ **Orzechy**

### CO ZWIĘKSZA PRZYSWAJANIE ŻELAZA?

- ✓ **Witamina C** (papryka, natka pietruszki, papryka czerwona, porzeczki, jarmuż, sok pomarańczowy)
- ✓ **Obecność mięsa w posiłku**

### CO UTRUDNIA PRZYSWAJANIE ŻELAZA?

- ✗ Herbata (zawiera taniny, które blokują żelazo)
- ✗ Zbyt dużo wapnia w diecie (np. pochodzące ze zbyt dużej ilości spożywanego mleka)
- ✗ Słodycze z czekoladą

### PRZYKŁADY PRODUKTÓW, KTÓRE WARTO ZAMIENIĆ PRZY NIEDOKRWISTOŚCI U DZIECKA

- ✓ bułka kajzerka → **bułka grahamka**
- ✓ ryż → **kasza jęczmienna**
- ✓ kasza manna → **kasza jaglana**
- ✓ mięso drobiowe → **cielęcina, królik**

**JADŁOSPIS DLA DZIECI Z NIEDOKRWISTOŚCIĄ**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	kasza jaglana ma mleku z morelami	marchewka gotowana, jabłko	pulpety z cielęciny z pietruszką, ziemniaki, buraczki gotowane, sok pomarańczowy	jogurt z malinami	bułka grahamka z twarogiem, pomidor, sałata
II	bułka z pastą jajeczną, mleko matki lub zastępcze modyfikowane	gotowane brokuły	ryba pieczona, ziemniaki, gotowane brokuły, sok porzeczkowy	mleko matki lub zastępcze modyfikowane	sałatka z kurczakiem/indykiem - mięso drobiowe pieczone w ziołach, rukola/sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, sos - oliwa, miód, sok z cytryny
III	owsianka - płatki owsiane, żurawina, wiśnie, migdały, mleko/napój roślinny	grejpfrut	kotlety roślinne z kaszy jaglanej, surówka z kapusty czerwonej	sok pomidorowy	jajko na miękko, bułka grahamka z masłem, ogórek

**BIBLIOGRAFIA**

1. Baker R., Greer F.R. and The Committee on Nutrition: Diagnosis and Prevention of Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia In Infant and Young Children (0-3 Years of Age). *Pediatrics* 2010; 126: 1040.
2. Albrecht K., Matysiak M. Zalecenia dietetyczne w profilaktyce i leczeniu nierozrostowych chorób układu krwiotwórczego. *Nowa Pediatria* 2018; 22(3):60-69.