



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



АНЕМІЯ

Анемія (малокрів'я) - це зниження рівня гемоглобіну, гематокриту та кількості еритроцитів у крові. Воно може бути наслідком втрати еритроцитів під час гострої або хронічної кровотечі, надмірного розпаду еритроцитів або порушення процесу кровотворення внаслідок дефіциту заліза, вітаміну B12, фолієвої кислоти. До групи ризику дефіциту заліза та вітаміну B12 належать люди, що мають незбалансоване харчування, у тому числі веганські та вегетаріанські дієти, а також люди, що страждають від шлунково-кишкових розладів. Основними симптомами анемії є слабкість, проблеми з концентрацією уваги, швидка втомлюваність, запаморочення, задишка, тахікардія, блідість шкіри та слизових оболонок, ламкість нігтів.

Дієта

Зміна раціону харчування є доповненням до лікування анемії та частиною зусиль, спрямованих на запобігання її рецидивам у майбутньому. **Основна ідея полягає в тому, щоб забезпечити необхідну кількість заліза, вітаміну B12 і фолатів (фолієвої кислоти) в раціоні.** З іншого боку, важливо, щоб харчування було збалансованим, щоб підвищити використання поживних речовин і уникнути обмеження їх засвоєння. У той же час, дієта повинна бути адаптована до ваших індивідуальних потреб та вподобань.



Основні рекомендації щодо харчування

- 1 Дотримуйтесь різноманітної та збалансованої дієти відповідно до Тарілки здорового харчування. Дієта повинна запобігати дефіциту вітамінів і мінералів.
- 2 Залізо і фолати дуже часто зустрічаються в тваринній і рослинній їжі. Вітамін В12, з іншого боку, природно міститься тільки в продуктах тваринного походження, але рослинні продукти можуть бути збагачені ним.
- 3 Найкраще засвоюється **гемове залізо**, яке міститься в м'ясі, рибі та яйцях. Однак, згідно з рекомендаціями, кількість споживаних продуктів тваринного походження має бути помірною. Обмежте червоне м'ясо максимум до 350-500 г на тиждень, а перероблені м'ясні продукти (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) - до якомога меншої кількості. Щодня обирайте нежирні сорти м'яса та яйця, а рибу їжте щонайменше 1-2 рази на тиждень.
- 4 Більш важкою для засвоєння формою є **негемове залізо**, яке міститься в яйцях, цільнозернових крупах, бобових, деяких овочах, горіхах та насінні. Незважаючи на нижчу біодоступність негемового заліза, рослинні продукти все ще залишаються важливим джерелом заліза, навіть у змішаному раціоні. Це пов'язано з його високим вмістом і поширеністю.
- 5 Біодоступність заліза підвищується **вітаміном С**, тому вживайте продукти, багаті на залізо, разом з продуктами, які є джерелом вітаміну С (наприклад, червоний перець, кочанна капуста, петрушка, ківі, чорна смородина, помідори, малина).
- 6 Щоб підвищити засвоєння заліза, варто також додавати в їжу продукти, багаті на **вітамін В6**, який бере участь у процесі кровотворення, наприклад, цільнозернові злаки, бобові, капустяні овочі, картоплю, деякі фрукти, такі як авокадо і банани, а також горіхи.
- 7 Всмоктування заліза обмежується фосфатами, фітатами, оксалатами, дубильними речовинами та кальцієм. Тому корисно обмежити споживання оброблених продуктів, які є джерелом фосфатів, і **уникати поєднання продуктів, які є хорошим джерелом заліза**, таких як червоне м'ясо або бобові, з молоком і молочними продуктами, багатими на кальцій, і джерелами танінів і поліфенолів, такими як чай, кава, вино і какао. Варто також вживати ферментовані продукти, наприклад, хліб на заквасці, темпе, соління, які вивільняють залізо з його зв'язків з фітатами та оксалатами.
- 8 Щоб забезпечити організм **вітаміном В12**, під час кожного прийому їжі вживайте продукти, які є природними джерелами вітаміну В12, тобто продукти тваринного походження (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти) або продукти рослинного походження, збагачені вітаміном В12, наприклад, напої на рослинній основі. Альтернативою цьому підходу є прийом препаратів вітаміну В12.



9

Фолати (фолієва кислота) містяться в найбільшій кількості в листових овочах, таких як капуста, салат, капуста, петрушка та бобових, таких як сочевиця, квасоля, горох. Вони чутливі до світла і температури, тому овочі та фрукти краще їсти сирими або після короткої термічної обробки.

10

Переконайтеся, що у вашому раціоні не бракує продуктів, які містять мікроелементи, такі як **мідь і кобальт**. Ці поживні речовини важливі в процесі кровотворення, оскільки мідь допомагає транспортувати залізо, а кобальт необхідний для синтезу вітаміну В12. Джерелами цих інгредієнтів є какао, горіхи, вівсянка, яйця, гречана крупа і зелені овочі.

Фізична активність

1

Слабкість і втома, часто притаманні анемії, знижують здатність до фізичної активності.

2

Анемія - це розлад, який часто спостерігається у спортсменів, що змагаються (15-35% жінок і 3-11% чоловіків), через низку факторів. Серед найбільш вивчених - гормональна реакція у відповідь на фізичні навантаження, яка знижує всмоктування заліза в кишечнику, підвищена втрата заліза з потом, шлунково-кишкові кровотечі низької інтенсивності та неадекватне дієтичне харчування. Належна якість харчування є необхідним компонентом способу життя спортсмена.

Інші елементи способу життя

1

Обмежте, а краще виключіть з раціону алкоголь, оскільки він погіршує всмоктування фолатів і їх кишково-печінковий цикл.










Бібліографія:

1. Влодарек Д., Ланге Е., Козловська Л., Глонбска Д.: Дієтотерапія. PZWL, Варшава 2014.
2. Бенсон К. С., Шах А., Стенворт С. Д., Фріз С. Д., Спібі Г., Лакс С. Д., Мюррей Д., Клейн А. А.. The effect of iron deficiency and anaemia on women's health. *Anaesthesia*. 2021;76 Suppl 4: 84-95. doi: 10.1111/anae.15405.
3. Сім М., Гарвікан-Льюїс Л. А., Кокс Дж. Р., Говус А., МакКей А. К. А., Стеллінгерверфф Т., Пілінг П.: Iron considerations for the athlete: a narrative review. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2019; 119(7): 1463-1478. doi: 10.1007/s00421-019-04157-y.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при анемії

Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені особливо ті, що містять багато вітаміну С і фолатів, наприклад, перець, броколі, капуста кейл, кольрабі, петрушка 	<ul style="list-style-type: none"> овочі з жирними соусами і смаженими заправками
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені особливо ті, що мають високий вміст вітаміну С і фолатів, такі як: полуниця, чорна смородина, чорноплідна горобина, цитрусові: лимони, апельсини, мандарини, грейпфрути, лайми сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> цукати фрукти в сиропі
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> борошно грубого помелу цільнозерновий хліб та хліб Г'регема натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні пшеничні, житні, вівсяні висівки крупі: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа рис: бурий, дикий, червоний макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> рафіноване борошно хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) каші з дрібною крупі: кускуса, манки, кукурудзяної крупі білий рис світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> варена запечена 	<ul style="list-style-type: none"> картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом смажена картопля фрі, чіпси деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> молоко зі зниженою жирністю (до 2%) молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 2 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко) нежирний та напівнежирний сир сир моцарелла легкий бутербродні сири (в помірній кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> незбиране молоко згущене молоко вершки, кавові вершки фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брї, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлет, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жирі) яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях в помірних кількостях нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки) м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп) в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях, копчена риба 	<ul style="list-style-type: none"> рибні консерви, ікра
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби паста з насіння бобових соеве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху) 	<ul style="list-style-type: none"> низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при анемії

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> вершкове масло та топлене масло в обмеженій кількості Смалець, сало, свинячий жир тверді маргарини (пресовані) тропічні олії: пальмова, кокосова майонез
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи, наприклад, волоські, фундук, мигдаль насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор і солодощі, солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> темний шоколад мін. 70% какао Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит) варення з низьким вмістом цукру желе та киселі без додавання цукру домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агави солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) солоні закуски (наприклад, чіпси, сухарики).
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> вода напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> алкогольні напої міцна кава, чай підсолоджені газовані та негазовані напої енергетичні напої нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир, чорний перець), прованські трави суміші спецій без додавання солі лимонний сік, сік лайма 	<ul style="list-style-type: none"> гімалайська/ кухонна/ морська сіль у надмірній кількості (більше 5 г на день) суміші спецій з високим вмістом солі бульйонні кубики рідкі підсилювачі смаку готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> супи на жирному м'ясному бульйоні зі смаженою заправкою, забілені вершками супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> заморожені фруктові та овочеві суміші суміші круп та бобових вівсяні пластівці швидкого приготування супи-пюре готові страви на сковороду з овочами безсольові овочеві пасти та пюре <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) заморожені піци, запіканки напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> варіння у воді приготування на парі смаження на грилі (електрогриль, сковорідки-гриль, у випадку вугільного/городнього гриля на підносах) запікання у фользі, пергаментному папері або під кришкою без додавання жиру смаження без додавання жиру тушкування без попереднього обсмажування <p>* намагайтеся не додавати жир, але іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> смажене тушковане з попереднім обсмажуванням у фритюрі запечене у великій кількості жиру паніроване



Приклад якісного меню при анемії

СНІДАНОК:

Яечня з овочами

- яйця
- помідори черрі
- зелень петрушки
- житній хліб грубого помелу
- вершкове масло

2-Й СНІДАНОК:

Полуничний смузі з горіхами

- кефір
- заморожена полуниця
- мелений фундук
- кунжут

ОБІД:

Вирізка на грилі

- свиняча вирізка
- спеції: розмарин, перець
- зелень петрушки
- перловка
- салатний мікс
- червоний перець
- оливкова олія



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Йогурт з горіхами та сухофруктами

- натуральний йогурт
- сушена журавлина
- курага
- горіхи кеш'ю
- насіння чіа

ВЕЧЕРЯ:

Бутерброд з паштетом з білої квасолі

- цільнозерновий хліб з насінням соняшника
- свіжий огірок
- Квасолевий паштет: квасоля біла (консервована), цибуля ріпчаста, чорнослив
- ріпакова олія, гвоздика, перець

