

# Απορρόφηση σιδήρου: όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο σίδηρος είναι ένα αναπόσπαστο μέρος πολλών πρωτεϊνών και ενζύμων που διατηρούν την καλή υγεία. Πρόκειται για ένα ουσιαστικό συστατικό των πρωτεϊνών, που εμπλέκονται στην μεταφορά του οξυγόνου.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη ρύθμιση της κυτταρικής ανάπτυξης και διαφοροποίησης. Για τον λόγο αυτό, μια ενδεχόμενη ανεπάρκεια του σιδήρου θα προκαλούσε πρόβλημα στην σωστή μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα, με αποτέλεσμα την κόπωση, την κακή απόδοση στην εργασία καθώς και τις μειωμένες αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος. Από την άλλη πλευρά, οι περίσσειες ποσότητες σιδήρου μπορεί να οδηγήσουν σε τοξικότητα, ακόμη και στο θάνατο.

## **Γιατί χρειάζεται ο σίδηρος;**

Σχεδόν τα δύο τρίτα του σιδήρου στο σώμα βρίσκονται στην αιμοσφαιρίνη, την πρωτεΐνη δηλαδή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, που μεταφέρει οξυγόνο στους ιστούς.

Σε μικρότερες ποσότητες, ο σίδηρος βρίσκεται στη μυοσφαιρίνη, μια πρωτεΐνη, που βοηθά το οξυγόνο των μυών και σε ένζυμα που βοηθούν τον οργανισμό στις βιοχημικές αντιδράσεις.

Ο σίδηρος βρίσκεται επίσης στις πρωτεΐνες, οι οποίες ευθύνονται για την

αποθήκευσή του για μελλοντικές ανάγκες του οργανισμού αλλά και για τη μεταφορά του στο αίμα. Οι «αποθήκες» αυτές του σιδήρου ρυθμίζονται από την εντερική απορρόφησή του.

Σε αντίθετη περίπτωση, δηλαδή όταν υπάρχει έλλειψη σιδήρου είναι συχνά τα φαινόμενα της εξάντλησης, της ζαλάδας, του πονοκεφάλου, της τριχόπτωσης, των εύθραυστων νυχιών, των μειωμένων ικανοτήτων μάθησης, της μειωμένης μνήμης και της ευαισθησίας στις λοιμώξεις λόγω αποδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, το 50% των περιπτώσεων αναιμίας οφείλονται στην έλλειψη σιδήρου.

### **Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο;**

Υπάρχουν δύο μορφές διατροφικού σιδήρου: ο αιμικός και ο μη-αιμικός. Ο αιμικός σίδηρος προέρχεται από την αιμοσφαιρίνη, την πρωτεΐνη στα ερυθρά αιμοσφαίρια, που ευθύνεται για την μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα. Η συγκεκριμένη μορφή σιδήρου βρίσκεται σε ζωικές τροφές, όπως τα κόκκινα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά.

Από την άλλη, ο μη αιμικός σίδηρος, βρίσκεται σε φυτικές τροφές όπως είναι οι φακές, τα φασόλια, το ρύζι, το καλαμπόκι, η σόγια και το σιτάρι. Ο αιμικός σίδηρος απορροφάται καλύτερα από ό, τι ο μη-αιμικός, αν και η μεγαλύτερη πρόσληψη σιδήρου γίνεται από τον μη αιμικό, δηλαδή από τα φυτικά προϊόντα.

### **Τι επηρεάζει την απορρόφηση του σιδήρου;**

Η απορρόφηση σιδήρου αναφέρεται στην ποσότητα του διατροφικού σιδήρου, που λαμβάνει και χρησιμοποιεί το σώμα από τις τροφές. Οι υγιείς ενήλικοι απορροφούν περίπου το 10% έως 15% του διατροφικού σιδήρου, αλλά τα ποσοστά απορρόφησης σε κάθε άνθρωπο εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες.

Το μεγαλύτερο ρόλο στην απορρόφηση του σιδήρου παίζουν τα επίπεδα αποθήκευσής του στον οργανισμό. Δηλαδή, η απορρόφηση του σιδήρου αυξάνεται όταν οι αποθήκες του σώματος είναι σε χαμηλά επίπεδα. Αντίθετα, όταν τα αποθέματα σιδήρου είναι υψηλά, η απορρόφηση μειώνεται για να βοηθήσει στην προστασία από τις τοξικές επιδράσεις της υπερφόρτωσης σιδήρου.

Η απορρόφηση του σιδήρου επηρεάζεται επίσης από τον τύπο του διατροφικού σιδήρου, που καταναλώνετε. Η απορρόφηση του αιμικού σιδήρου από τις πρωτεΐνες κρέατος είναι αποδοτική και κυμαίνεται από 15% έως 35%, χωρίς να επηρεάζεται ιδιαίτερα από τη διατροφή.

Αντίθετα, στην περίπτωση του μη αιμικού σιδήρου η απορρόφηση κυμαίνεται από 2% έως 20% και επηρεάζεται σημαντικά από τα διάφορα συστατικά των τροφίμων.

Επιπλέον, οι πρωτεΐνες του κρέατος και η βιταμίνη C συμβάλλουν σημαντικά στην απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Οι τανίνες (που βρίσκονται στο τσάι), το ασβέστιο, οι πολυφαινόλες και τα φυτικά οξέα (που βρίσκονται στα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως) μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου, ενώ μερικές πρωτεΐνες, που βρίσκονται στη σόγια επίσης αναστέλλουν την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

Για τον λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να περιλαμβάνετε στη διατροφή σας τρόφιμα, που ενισχύουν την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου, ειδικά στις περιπτώσεις όπου:

1. η ημερήσια πρόσληψη σιδήρου είναι μικρότερη από τη συνιστώμενη
2. οι απώλειες σιδήρου είναι υψηλές
3. οι απαιτήσεις σιδήρου είναι υψηλές (όπως στην εγκυμοσύνη), και
4. καταναλώνετε μόνο φυτικές πηγές μη-αιμικού σιδήρου.

### **Πόσος σίδηρος είναι αρκετός;**

Τα ποσοστά απορρόφησης σιδήρου ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Ωστόσο, οι ειδικοί προτείνουν:

1. Βρέφη 0-6 μηνών, 0,2 mg (στην περίπτωση που θηλάζουν, εάν όχι θα χρειαστούν 5-10 φορές περισσότερο ανάλογα την περίπτωση)
2. Βρέφη 7-12 μηνών, 11mg
3. Παιδιά από 1-3 χρονών, 9 mg
4. Παιδιά από 4-8 χρονών, 10 mg
5. Παιδιά από 9-13 χρονών, 8 mg
6. Αγόρια από 14-18 χρονών, 11mg
7. Κορίτσια από 14-18 χρονών, 15 mg
8. Γυναίκες από 19-50 χρονών, 18 mg

**9.** Εγκυμονούσες, 27 mg

**10.** Θηλάζουσες, 9 mg

**11.** Γυναίκες άνω των 51 χρονών, 8 mg

**12.** Άντρες από 19 και άνω, 8 mg.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)