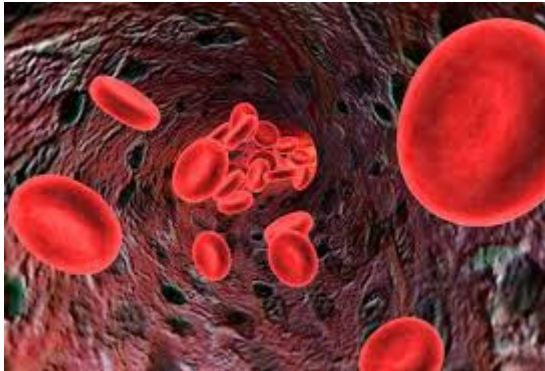


## Πως αντιμετωπίζεται διατροφικά η αναιμία;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πόσες ή πόσοι από εσάς δεν έχετε αισθανθεί κουρασμένοι ή αδύναμοι χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο; Δεν έχετε σταματήσει λαχανιασμένοι ανεβαίνοντας μια σκάλα. Πόσες από εσάς δεν βλέπετε να πέφτουν χωρίς λόγο τούφες από τα μαλλιά σας. Αυτό ενδεχομένως να σημαίνει ότι έχετε έλλειψη σιδηρού ή αυτό που επιστημονικά ονομάζουμε σιδηροπενική αναιμία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι **600 - 700 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από έλλειψη σιδήρου**, εκτίμηση που την καθιστά την υπ' αριθμόν ένα διατροφική ανεπάρκεια παγκοσμίως και ιδίως στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο στοιχείο που χρειάζεται για τη σύνθεση και τη σωστή λειτουργία της αιμοσφαιρίνης στον οργανισμό. Η αιμοσφαιρίνη είναι περιέχεται στα ερυθρά αιμοσφαίρια και μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες προς τους ιστούς και τα διάφορα όργανα του σώματος.

Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να δημιουργήσει μια συγκεκριμένη μορφή αναιμίας η οποία ονομάζεται **σιδηροπενική αναιμία**. Εκτός από τη χορήγηση φαρμάκων ή κάποιου συμπληρώματος σιδήρου από τον γιατρό, η διατροφή παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπισή της.

### **1. Τρόφιμα που βοηθούν την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου**

Τέτοια είναι αυτά που περιέχουν υψηλά ποσά βιταμίνης C, όπως τα ακτινίδια, το μπρόκολο, οι φράουλες, το πορτοκάλι, το μανταρίνι, τα σταφύλια, το σπανάκι, το λεμόνι. Για το λόγο αυτό όταν καταναλώνετε μια πηγή σιδήρου, βάλτε αρκετό λεμόνι ή συνοδέψτε με ένα φρεσκοστυμμένο χυμό εσπεριδοειδών.

### **2. Τρόφιμα και συστατικά που μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου**

Μειώστε ή μην καταναλώνετε μαζί με πηγές σιδήρου συστατικά που μειώνουν την απορρόφηση του, όπως:

- Ασβέστιο (γάλα, τυρί, γιαούρτι)
- Μαύρο Τσάι (μειώνει κατά 50% - 64% την απορρόφηση σιδήρου)
- Καφές (ένα φλιτζάνι καφές φίλτρου μειώνει κατά 39% την απορρόφηση του σιδήρου)
- Κόκκινο κρασί (ένα ποτήρι μειώνει κατά 70% την απορρόφηση του σιδήρου)

Πηγή : **Υγείαonline**

Πηγή: <http://www.ehealthcyprus.com/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%89%CF%80%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B7-%CE%B1%CE%BD%CE%B1/>