

Факторы, влияющие на всасывание негемового железа в кишечнике

Способствуют всасыванию	Препятствуют всасыванию
Аскорбиновая кислота	Соевый протеин
Мясо (белок)	Фитаты
Мясо (птицы)	Кальций
Рыба (белок)	Пищевые волокна
Молочная кислота)	Полифенолы, содержащиеся в бобах, орехах, чае, кофе и некоторых фруктах и ягодах



ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИЯХ



ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики"
400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты: vospmp@vomiap.ru



(информация для родителей)



Уважаемые родители!

Железодефицитная анемия (ЖДА) — это патологическое состояние, обусловленное снижением содержания гемоглобина в результате дефицита железа в организме вследствие его недостаточного поступления, повышенных потерь или нарушенного всасывания.

Около 1 миллиарда человек на планете болеют железодефицитной анемией. В детской популяции распространенность недостаточности железа может достигать 30–60% у детей раннего возраста и 17,5% — у школьников.

Длительный дефицит железа и ЖДА у детей раннего возраста приводит к замедлению моторного развития и нарушению координации, задержке речевого развития, психологическим и поведенческим нарушениям (невнимание, слабость, неуверенность в себе и т.д.), снижению физической активности.

Лечебное питание при железодефицитных состояниях

Железо присутствует в продуктах питания в 2-х формах: **гемовой** и **негемовой**. Источниками **гемового железа** являются продукты **животного** происхождения (мясо животных и птицы). В продуктах **растительного** происхождения (овощи, фрукты, злаки), а также в молоке и рыбе железо содержится в **негемовой** форме (ферритин, гемосидерин).

Содержание железа в продуктах животного происхождения

Продукты	Суммарное содержание железа (мг/100 г)	Основные железосодержащие соединения
Язык говяжий	4,1	Гемовое
Мясо кролика	3,3	Гемовое
Говядина	2,7	Гемовое
Мясо индейки	1,4	Гемовое
Мясо курицы	1,6	Гемовое
Печень	6,9	Ферритин, гемосидерин (негемовое)
Скумбрия	1,7	Ферритин, гемосидерин
Сазан	0,6	Ферритин, гемосидерин
Судак	0,5	Ферритин, гемосидерин
Хек/треска	0,5	Ферритин, гемосидерин

Биодоступность железа из злаковых, бобовых, клубневых, овощей и фруктов значительно ниже, чем из гемовых соединений. Биодоступность железа самая высокая из гемовых соединений следующих продуктов: язык говяжий, мясо кролика, говядина, мясо индейки, мясо курицы.

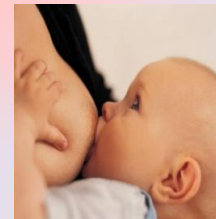
Содержание железа в растительных продуктах (мг/100 г)

Продукты	Железо
Морская капуста	16
Гречка ядрица	6,7
Геркулес	3,6
Орехи	2,3-5,0
Хлеб бородинский	3,9
Курага	3,2
Яблоко свежее	2,2
Смородина черная	1,3
Гранат	1,0



Профилактика железодефицитных состояний

Современные представления о механизмах развития железодефицитных состояний помогают выделить группу повышенного риска по развитию ЖДА и своевременно и эффективно проводить профилактические мероприятия. Профилактика железодефицитной анемии у детей первых месяцев жизни включает рациональное питание женщины в период беременности и лактации с использованием достаточного количества мясных продуктов, фруктов и овощей, богатых витамином С.



Естественной профилактикой ЖДА у детей первых шести месяцев жизни считается исключительно грудное вскармливание. Концентрация железа в женском молоке составляет 0,2–0,4 мг/л и этого достаточно для обеспечения потребностей растущего организма ребенка в железе благодаря его высокой биодоступности (50%). Также используются запасы железа, накопленные в течение внутриутробного периода. Но к 6-месячному возрасту ребенка они истощаются и метаболизм становится абсолютно зависимым от количества микронутриентов, поступающих с пищей. Несмотря на высокое содержание железа в некоторых продуктах растительного происхождения, они не в состоянии обеспечить высокие потребности растущего детского организма в железе. Присутствующие в таких продуктах вещества (танины, фитины, фосфаты) образуют с Fe (III) нерастворимые соединения, которые выводятся с калом.

Повышают биодоступность железа аскорбиновая, лимонная и другие органические кислоты, а также животный белок (мясо, рыба). Важно, что продукты из мяса и рыбы увеличивают всасывание железа из овощей и фруктов при одновременном их применении.