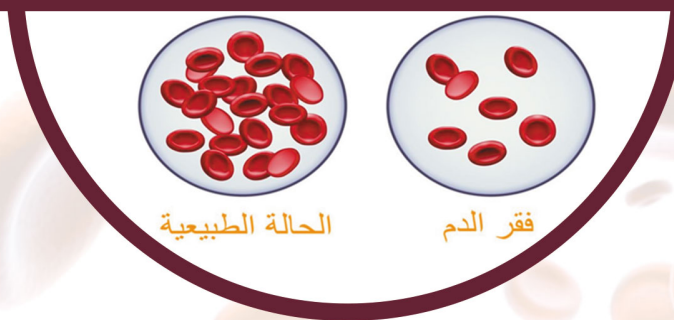




الاطعمة الغنية بالحديد

- الكبد واللحوم الحمراء .
- صفار البيض .
- المحار والمأكولات البحرية.
- البقوليات مثل الفول والفاصوليا والحمص والعدس.
- الورقيات الخضراء الداكنة مثل السبانخ والبروكلي.
- حيث يعد امتصاص الحديد من مصادره الحيوانية افضل من امتصاصه من المصادر النباتية.

اعراض فقر الدم الناجم عن الحديد



ترتبط ظهور الأعراض بمدى انخفاض
الحاصل بمستويات الحديد بالدم

الخطة الغذائية لمرضى فقر الدم

تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد

تناول الأغذية الغنية بحمض الفوليك

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (B12)

جنب الأغذية التي تقلل من امتصاص الحديد

تناول المكملات الغذائية

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

أحد أنواع فقر الدم الأكثر شيوعاً وينجم عن انخفاض مستوى الحديد بالدم مما يؤدي الى انخفاض مستوى الهيموغلوبين بالدم.

النسب الطبيعية للحديد والهيموغلوبين بالدم

الجنس	مستوى الحديد	مستوى الهيموغلوبين
الذكور	75-175 mcg/dl	13.8-17.2 g/dl
الاناث	65-165 mcg/dl	12.1-15.1 g/dl

أسباب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

فقدان الدم نتيجة حدوث نزيف هضمي

اتباع نظام غذائي فقير بعنصر الحديد

عدم قدرة الجسم على امتصاص الحديد

تناول الادوية المضادة للحموضة بشكل مستمر ولعدة طويلة

الاطعمة الغنية بحمض الفوليك

- الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ والبروكلي
- البقوليات مثل العدس والفاصوليا
- البيض
- الموز
- الفواكة الحمضية مثل البرتقال



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرضى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

وتهدف هذه النشرة على مساعدة مريض فقر
الدم الى رفع مستوى الهيموغلوبين في الدم

الاغذية التي تقلل من امتصاص الحديد

✍ تجنب تناول الاغذية التي تحتوي على حمض الفيتات
حيث يوجد بالحبوب الكاملة والبقوليات.

✍ تجنب تناول الاغذية الغنية بالكالسيوم
مع الغذاء الغني بالحديد والمباعدة بينها
وتناولها باوقات متباعدة.

✍ تجنب تناول الاغذية التي تحتوي على الفينولات
المتعددة مثل الموجودة بالشاي والقهوه
والكاكاو والنعناع.

✍ البيض حيث يحتوي على بروتين يرتبط
بالحديد ويمنع امتصاصه .

✍ اغذية تحتوي على مركبات التانين مثل
الشاي.

الأطعمة الغنية بفيتامين (B12)

✍ اللحوم والدواجن

✍ لحوم الاعضاء مثل الكبد

✍ الاسماك والمحار

✍ البيض والحليب ومنتجات الالبان

✍ بعض الحبوب الجاهزة المدعمة (B12)

المكملات الغذائية

✍ يجب تناول الحديد على شكل مكملات
غذائية مع مراعاة مايلى :

✍ تناولها على معدة فارغة

✍ تناولها مع احد مصادر فيتامين C

✍ عدم تناولها مع ادوية مضادات الحموضة

✍ عدم تناولها مع الاغذية الغنية بالكالسيوم

قد تسبب تناولها الامساك فيفضل تناول

الالياف بعيداً عن موعد تناول حبوب الحديد

