

- Σκοπιμο θα ηταν να ελεγχεται τακτικα τα επιπεδα σιδηρου, τρανσφερινης, φεριτινης, αιμοσφαιρινης, αιματοκριτη
- Κρινεται αναγκαιο να ελεγχονται τακτικα και οι δεικτες mcv, mch, tbc , το φυλλικο οξυ και τα επιπεδα β¹²
- Σε περιπτωση διαγνωσης σιδηροπενικης αναιμιας θα πρεπει να λαμβανετε καθημερινα **50-200 mg στοιχειακου σιδηρου αδειο στομαχι**
- Το **συκωτι, τα νεφρα, το μοσχαρισιο κρεας, ο κροκος του αυγου, τα αποξηραμενα φρουτα και τα λαχανικα, τα** οσπρια, οι ξηροι καρποι, η μελασα, τα ολικης αλεσης δημητριακα, το ψωμι και τα εμπλουτισμενα δημητριακα κατατασσονται στα τροφιμα με υψηλη περιεκτικοτητα σε σιδηρο

- Η απορροφησιμοτητα του σιδηρου απο τις ζωικες τροφες **ειναι περιπου 15% ενω απο τις φυτικες μονο 3%**

- Ο ρυθμος απορροφησης του σιδηρου ευνοειται απο την **βιταμινη c(ενα ποτηρι χυμος πορτοκαλιου, χυμος λεμονιου, ακτινιδια, πρασινες πιπεριες, φραουλες)**

- Αναστολεις της απορροφησης του σιδηρου ειναι το **φυτικο οξυ (στο πιτουρο των δημητριακων), ο καφες, το τσαι, το ασπραδι του αυγου**

- Καλο θα ηταν να **πινετε καφε ή τσαι τουλαχιστον μια ωρα πριν καθε γευμα και δυο ωρες μετα**
- Οσο αφορα το **γαλα, καλο θα ηταν να καταναλωνεται τουλαχιστον δυο ωρες μετα τη ληψη σιδηρου και η συνολικη προσληψη να μην υπερβαινει τα 3 φλιτζανια την ημερα**
- Τα σκευασματα που περιεχουν σιδηρο θα πρεπει να **ΕΧΟΥΝ «ΧΡΟΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ» ΜΙΑΣ ΩΡΑΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ**

Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΙΔΗΡΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΟ

(ΓΡ ΤΡΟΦΙΜΟΥ)

Mg Fe που απορροφάται

ΜΟΣΧΑΡΙ ΒΡΑΣΤΟ

90 ΓΡ

2,5

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ

90 ΓΡ

2,6

ΑΡΝΙ ΨΗΤΟ

90 ΓΡ

1,7

ΧΟΙΡΙΝΟ

90 ΓΡ

0,7

ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ

90 ΓΡ

0,5

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ

90 ΓΡ

1,2

ΣΥΚΩΤΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ

90 ΓΡ

5,3

ΣΥΚΩΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

90 ΓΡ

7,6

ΣΥΚΩΤΙ ΧΟΙΡΙΝΟ

90 ΓΡ

15,2

ΤΟΝΟΣ

90 ΓΡ

0,6

ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ

90 ΓΡ

2,6

ΓΑΡΙΔΕΣ

90 ΓΡ

2,0

ΣΤΡΕΙΔΙΑ ΩΜΑ

90 ΓΡ

5,8

ΑΥΓΟ

1 ΟΛΟΚΛΗΡΟ

1,0

ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ

1 ΚΟΥΠΑ

0,1

ΒΕΡΙΚΟΚΑ

3 ΩΜΑ

0,6

ΦΑΚΕΣ

1/2 ΚΟΥΠΑ

3,3

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

1 ΚΟΥΠΑ

1,2

ΜΠΡΟΚΟΛΟ

1 ΚΟΥΠΑ

1,8

ΣΠΑΝΑΚΙ

1 ΚΟΥΠΑ

1,5

ΚΑΡΟΤΟ

1 ΜΕΤΡΙΟ

0,4

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

1 ΚΟΥΠΑ

2,0

ΚΟΡΝ ΦΛΕΙΚΣ

1 ΚΟΥΠΑ

8,68

ΜΕΛΑΣΑ

1 ΚΟΥΤ.ΣΟΥΠΑΣ

5,0

ΜΑΥΡΗ ΖΑΧΑΡΗ

1 ΚΟΥΠΑ

4,8

ΦΥΣΤΙΚΙΑ

30 ΓΡ

1,9

ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ

1 ΚΟΥΤ.ΣΟΥΠΑΣ

1,9

*με έντονο χρώμα είναι οι τροφές των οποίων συνίσταται η κατανάλωση

**οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο είναι περίπου 15 mg για τις γυναίκες όταν έχουν περίοδο, και 10 mg για άνδρες και γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση