

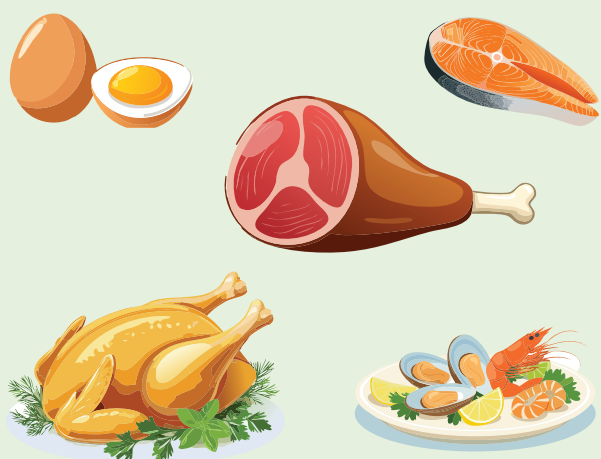
Żelazo w diecie

Żelazo odgrywa ważną rolę w produkcji czerwonych krwinek, które rozprawdzają tlen w organiźmie.

Niski poziom żelaza we krwi może powodować zmęczenie, duszność, zwiększoną podatność na infekcje, a także doprowadzić do anemii.

Żelazo znajduje się w produktach pochodzenia pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Produkty zwierzęce



Czerwone mięso, drób, podroby, pasztet z wątróbki* lub ryby, ryby, owoce morza i żółtko

Produkty roślinne



Fasola, rośliny strączkowe, produkty z soi, zielone warzywa, orzechy, nasiona, suszone owoce, wzbogacone zboża i ziarna zbóż

Zalecana dzienna dawka żelaza

Dzieci	Dorastający Wiek 11-18 lat	Dorośli Powyżej 18 lat
Wiek 1-3 lat 6.9 mg		
Wiek 7-10 lat 8.7 mg	Miesiączkujący 14.8 mg	Miesiączkujący 14.8 mg
Wiek 4-6 lat 6.1 mg	Nie-miesiączkujący 11.3 mg	Nie-miesiączkujący 8.7mg

Pomysły na posiłki

Śniadanie

- Wzbogacone płatki + rodzynki = 5.5 mg
- Jajko na twardo + biały tost + owoce = 1.6 mg
- Fasolka w sosie + tost razowy = 2.8 mg



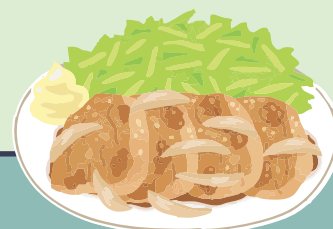
W południe

- Sardynki w sosie pomidorowym + 2 tosty razowe = 4.5 mg
- Pasztet z wątróbki kurzej* + 2 kromki chleba białego = 5.7 mg
- Zupa z soczewicy + biała bułka = 4.9 mg



Obiad

- Chili z mięsem = 2.4 mg
- Zapiekanka z mięsa i ziemniaków = 2.2 mg
- Curry z czerwonej soczewicy = 6.5 mg



Przydatne wskazówki

- Spożywanie mięsa/ryb/jajek razem z produktami pochodzenia roślinnego bogami w żelazo (np: kapusta, szpinak) może zwiększyć przyswajanie żelaza pochodzenia roślinnego
- Witamina C pomaga w przyswajaniu żelaza w diecie
- Produkty pochodzenia roślinnego bogate w Witaminę: brokuły, papryka, brukselka, pomarańcze, truskawki, ananas, soki z grejpfruta i pomarańczy/ grejpfruta/ cytryny/ limonki. Ważne jest to dla diet wegetariańskich/wegańskich ponieważ żelazo pochodzenia roślinnego jest trudniej przyswajalne.
- Uwaga: Witamina C ulega zniszczeniu gdy warzywa są zbyt długo przechowywane, lub gotowane
- Herbata/kawa zawierają taninę, która zmniejsza przyswajanie żelaza — spróbuj zachować przerwy 30 – 60 minutowe pomiędzyaniem herbaty/kawy, i spożywaniem produktów zawierających żelazo.
- * KobiLiver and IKobietom w ciąży nie zaleca się spożywania wątróbki, ani produktów ją zawierających z powodu wysokiej zawartości Witaminy A.

