24 Οκτωβρίου 2014

Πώς θα αντιμετωπίσετε διατροφικά την έλλειψη σιδήρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο σίδηρος είναι ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό, απαραίτητο για την υγεία και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού.
Ο σημαντικότερος ρόλος του αφορά τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης των ερυθροκυττάρων, που ευθύνεται για τη μεταφορά του οξυγόνου από τους πνεύμονες προς τους ιστούς και τα όργανα του σώματος.

Η έλλειψη σιδήρου οδηγεί σε πρώτο στάδιο σε σιδηροπενία και ακολούθως σε σιδηροπενική αναιμία, μια κατάσταση που εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως ωχρότητα, κόπωση, αδυναμία συγκέντρωσης, διαταραχή της θερμορύθμισης και σε ορισμένες περιπτώσεις κεφαλαλγία, τριχόπτωση και φλεγμονές στη στοματική κοιλότητα.

Η σιδηροπενική αναιμία είναι η συχνότερη μορφή αναιμίας και αποτελεί ένα πρόβλημα που εμφανίζεται σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Μάλιστα, ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, είτε λόγω αυξημένων αναγκών ή/και απωλειών ή εξαιτίας της ανεπαρκούς πρόσληψης σιδήρου. Στις ομάδες αυτές -εξαιρώντας άτομα στα οποία η σιδηροπενική αναιμία εμφανίζεται ως επακόλουθο κάποιας παθολογικής κατάστασης- περιλαμβάνονται οι γυναίκες

αναπαραγωγικής ηλικίας καθώς και οι εγκυμονούσες και οι θηλάζουσες, τα βρέφη, τα μικρά παιδιά και οι έφηβοι, οι αθλητές, οι χορτοφάγοι και τα άτομα που ακολουθούν περιοριστικές δίαιτες, οι ηλικιωμένοι και οι τακτικοί αιμοδότες.

Η διατροφή κατέχει πρωταρχικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση της σιδηροπενίας και της σιδηροπενικής αναιμίας, καθώς η εξασφάλιση επαρκούς διαιτητικής πρόσληψης σιδήρου μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση και αναπλήρωση των αποθηκών του οργανισμού. Ο σίδηρος που προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής διακρίνεται σε δύο κατηγορίες: τον αιμικό σίδηρο, που περιέχεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και είναι πιο εύκολα απορροφήσιμος από τον οργανισμό και το μη-αιμικό σίδηρο που βρίσκεται σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα κι εμφανίζει πολύ χαμηλότερα ποσοστά απορρόφησης.

Οι πιο πλούσιες πηγές αιμικού σιδήρου είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια –ειδικότερα οι σαρδέλες- και τα θαλασσινά, ενώ υψηλά ποσά μη-αιμικού σιδήρου βρίσκονται στα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ειδικότερα το σπανάκι, τα αποξηραμένα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς, και κυρίως το σουσάμι και τον πασατέμπο, τις νιφάδες βρώμης, καθώς επίσης και σε εμπλουτισμένα δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης.

Ειδικότερα για τις πηγές μη-αιμικού σιδήρου προτείνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση κάποιου τροφίμου με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, όπως είναι τα εσπεριδοειδή, οι φράουλες, τα ακτινίδια και οι πιπεριές, καθώς έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη απορρόφηση. Επομένως, μπορείτε να συνδυάσετε τα όσπρια με χρωματιστές πιπεριές, το σπανάκι με στιμμένο λεμόνι και τα δημητριακά σας με κομμάτια από φράουλες ή ακτινίδιο ή να συνοδεύσετε τα γεύματα που περιέχουν φυτικές πηγές σιδήρου με ένα φρεσκοστιμμένο χυμό εσπεριδοειδών! Επιπλέον, η παρουσία ποσότητας αιμικού σιδήρου στο γεύμα, μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου.

Από την άλλη, ορισμένα συστατικά των τροφίμων επηρεάζουν αρνητικά τη διαθεσιμότητα του σιδήρου. Συγκεκριμένα, το ασβέστιο, η καφεΐνη, οι ταννίνες, τα φυτικά και οξαλικά οξέα μειώνουν την απορρόφησή του, συνεπώς τρόφιμα όπως το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τσάι, ο καφές και τα καφεϊνούχα ροφήματα και αναψυκτικά και το κόκκινο κρασί, καλό θα ήταν να μην καταναλώνονται όταν το γεύμα περιλαμβάνει κάποια πηγή σιδήρου, αλλά να απέχουν χρονικά τουλάχιστον 1-2 ώρες.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr