

Τι πρέπει να προσέχετε εάν παίρνετε



Η

σιδηροπενική αναιμία αποτελεί ένα πρόβλημα που εμφανίζεται σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού.

Αν και οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος, συχνά τη λύση δίνουν τα συμπληρώματα σιδήρου. Ωστόσο, η λήψη των εν λόγω συμπληρωμάτων θα λέγαμε ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται ως φαρμακευτική αγωγή, αφενός για την επίτευξη μέγιστης αποτελεσματικότητας και αναπλήρωσης των αποθηκών σιδήρου και αφετέρου γιατί η υπερβολική πρόσληψη χωρίς κατάλληλη παρακολούθηση, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα τοξικότητας.

Παρακάτω, θα δείτε μερικά «σημεία» που απαιτούν προσοχή σε περίπτωση λήψης συμπληρωμάτων σιδήρου:

Ιατρική καθοδήγηση. Ο γιατρός είναι εκείνος που θα προτείνει τη χορήγηση συμπληρωμάτων, μετά από κατάλληλη αξιολόγηση και διερεύνηση της αιτίας εμφάνισης σιδηροπενίας ή σιδηροπενικής αναιμίας. Παράλληλα, θα φροντίσει για την τακτική παρακολούθηση των επιπέδων σιδήρου και την αντιμετώπιση τυχόν

παρενεργειών.

Οδηγίες λήψης συμπληρώματος. Σε γενικές γραμμές, είναι καλό το συμπλήρωμα να λαμβάνεται με άδειο στομάχι, περίπου 1 ώρα πριν το γεύμα, για μέγιστη απορρόφηση του σιδήρου. Ωστόσο, σε περίπτωση που δεν είναι καλά ανεκτό και προκαλείται πόνος ή ναυτία, προτείνεται η λήψη του μαζί με μικρή ποσότητα τροφής. Από την άλλη, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση πηγών ασβεστίου και καφεΐνης για περίπου 2 ώρες πριν και μετά τη λήψη του συμπληρώματος, καθώς τα εν λόγω συστατικά περιορίζουν τη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου. Αντίθετα, η ταυτόχρονη κατανάλωση βιταμίνης C μπορεί να ενισχύσει την απορρόφησή του.

Ανεπιθύμητες ενέργειες. Η λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου οδηγεί συνήθως στην εμφάνιση σκουρόχρωμων κοπράνων, κάτι το οποίο είναι αναμενόμενο. Παράλληλα, αρκετά συχνή παρενέργεια είναι η εμφάνιση δυσκοιλιότητας, γεγονός που απαιτεί καθημερινή πρόσληψη επαρκούς ποσότητας υγρών και φυτικών ινών. Λιγότερο συχνά μπορεί να παρουσιαστεί ναυτία ή αίσθημα καύσου στο στομάχι. Σε κάθε περίπτωση, η επικοινωνία με το γιατρό είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς έπειτα από αξιολόγηση της σοβαρότητας των πιθανών παρενεργειών, μπορεί να εξετασθεί το ενδεχόμενο αλλαγής της μορφής ή της δοσολογίας του χορηγούμενου σιδήρου.

Πηγή: neadiatrofis.gr