

ΠΗΓΕΣ ΣΙΔΗΡΟΥ

Από τις καλύτερες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας (μοσχαρίσιο, βοδινό κλπ.), το συκώτι, τα πουλερικά, το ψάρι, τα θαλασσινά και τα αυγά. Τα δημητριακά, οι πατάτες, ο μαϊντανός, οι φακές και το σπανάκι, σουσάμι, αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, σταφίδες, σύκα, βερίκοκα, ροδάκινα), ξηρούς καρπούς είναι επίσης «καλές» πηγές, όμως, όταν ο σίδηρος προέρχεται από ζωικές τροφές, απορροφάται πολύ καλύτερα από τον οργανισμό από ότι όταν προέρχεται από φυτικές (όσπρια, λαχανικά). Μερικά μεταλλικά νερά περιέχουν ανάλογα με την πηγή σιδήρου την οποία προέρχονται πολλά άλατα σιδήρου

Περιεκτικότητα σε σίδηρο

Συκώτι μοσχαρίσιο	8,8 mg
Χοιρινό	2,5-3,5 mg
Μοσχάρι άπαχο	3,5 mg
Αρνί	3,1mg
Σαρδέλες	3,5 mg
Τόνος	1,3 mg
Σολωμός	0,9 mg
Αυγά	2,3 mg
Κρόκος αυγού	7,2 mg
Αλεύρι σόγιας	12,1 mg
Φακές	7,5 mg
Μπιζέλια	6,0 mg
Ξηροί καρποί	2,1 mg
Αμύγδαλα	4,4 mg
Σύκα	6,7 mg
Σταφίδες	3,3 mg
Σπανάκι	3 mg
Ραδίκια	3 mg



Μπρόκολο	2,5-3,5 mg
Παντζάρια	3,2 mg
Βερίκοκα	5,5 mg
Πατάτα	0,9 mg
Πορτοκάλι	0,4 mg
Ψωμί εμπλουτισμένο	2,5 mg
Σοκολάτα	3,3 mg

Η ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΔΟΣΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

Η συνιστώμενη καθημερινή δόση σιδήρου για τα παιδιά 2-10 ετών είναι 10 mg, ενώ για τους εφήβους, και ειδικά για τα κορίτσια που αρχίζουν να έχουν περίοδο, είναι γύρω στα 15-18 mg σιδήρου την ημέρα. Σε περίπτωση λοιπόν που ένα παιδί δεν μπορεί να την προσλάβει με την τροφή του, ίσως θα χρειαστεί να πάρει κάποιο συμπλήρωμα, το οποίο βέβαια ανάλογα με τις ανάγκες του θα καθορίσει ο γιατρός. Οι ημερήσιες ανάγκες της γυναίκας κατά τη γόνιμη περίοδο ανέρχονται σε 18 mg, για την έγκυο σε 27-60 mg και για τον άνδρα 8mg. Οι προσλαμβανόμενες ποσότητες πρέπει να είναι κατά πολύ υψηλότερες από αυτές που χρησιμοποιεί ο οργανισμός γιατί, ο σίδηρος είναι δυσασπορρόφητο στοιχείο και αποβάλλεται στα κόπρανα χωρίς να χρησιμοποιηθεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Συμπεριλάβετε μια καλή πηγή βιταμίνης C (πορτοκάλια, ακτινίδια, φράουλες, ντομάτες, μπρόκολο, λάχανο, πιπεριές, σπαράγγια) καθημερινά για να βοηθήσετε στην απορρόφηση σιδήρου. Έχει αποδειχτεί ότι η κατανάλωση 100ml χυμού πορτοκάλι τριπλασιάζει την απορρόφηση του σιδήρου
- Το συκώτι θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στην δίαιτα τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
- Εμπλουτίστε με καλές πηγές σιδήρου την διατροφή σας όπως μελάσα, ξερά φρούτα, καρύδια, φύτρα σιταριού σαν γαρνιτούρα



- Μείωση αναστολέων σιδήρου όπως το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα του δηλαδή τρόφιμα που περιέχουν Ca/P, τανίνες στο τσάι και πολυφαινόλες στον καφέ και στο κόκκινο κρασί γιατί δημιουργείται ένα δυσαπορροφήσιμο σύμπλοκο.
- Κατανάλωση προϊόντων υψηλής βιολογικής αξίας όπως κρέας, τυρί, αυγό που βοηθούν στον σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης.
- Ο αιμικός σίδηρος (μόνο σε ζωικά τρόφιμα) έχει απορροφησιμότητα κατά 20% και απορροφάται άσχετα με την παρουσία άλλων τροφών στην δίαιτα. Αντιθέτως η απορροφησιμότητα του μη-αιμικού σιδήρου (τρόφιμα φυτικής προέλευσης) είναι λιγότερη, περίπου 7-10% και εξαρτάται και από άλλες τροφές και γίνεται καλύτερα μαζί με την παρουσία τροφών πλουσίων σε βιταμίνη C ή τροφών πλουσίων σε αίμη.
- Επαρκής κάλυψη σε βιταμίνη B12 (τρόφιμα ζωικής προέλευσης) όπως, γάλα γαλακτοκομικά, κρέατα, ψάρια, αυγά, κοτόπουλο, εντόσθια, θαλασσινά και σε φολικό οξύ όπως, σукώτι, όσπρια, φυλλώδη λαχανικά

ΟΙ "ΚΑΛΟΙ" ΚΑΙ ΟΙ "ΚΑΚΟΙ" ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

Ο σίδηρος που περιέχουν όλα τα φυτικά τρόφιμα -και όχι μόνο το σπανάκι- απορροφάται σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με το ζωικό σίδηρο, γι' αυτό και πρέπει να προσέχετε με ποια τρόφιμα τον συνδυάζετε, ώστε να μειώσετε τις «απώλειες».

Οι καλοί συνδυασμοί

Για να αυξήσετε την απορρόφηση του φυτικού σιδήρου, συνδυάστε τα τρόφιμα που τον περιέχουν με:

- Χυμό πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, πεπόνι, φράουλες, ακτινίδια κλπ., δηλαδή φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C.
- Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτα και χυμό ντομάτας, πατάτες, πράσινες και κόκκινες πιπεριές, δηλαδή λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C.
- Λευκό κρασί, οι πολυφαινόλες του οποίου ευνοούν την απορρόφηση του σιδήρου.
- Κρέας, ψάρι ή πουλερικά, δηλαδή πηγές ζωικού σιδήρου.

Οι κακοί συνδυασμοί

Να θυμάστε ότι η απορρόφηση του φυτικού σιδήρου μειώνεται όταν αυτός συνδυάζεται με:

- Καφέ, τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα και σοκολάτα.



- Κόκκινο κρασί.
- Γάλα, τυρί, γιαούρτι, καθώς και συμπληρώματα ασβεστίου.
- Φυτικές ίνες, π.χ. σιτηρά ολικής άλεσης.
- Σόγια και προϊόντα σόγιας.
- Παντζάρια, γλυκοπατάτα και σπανάκι.
- Κρόκος αυγού.