



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta w anemii

Dlaczego dieta jest ważna w anemii?

Anemia najczęściej wynika z niedoboru żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego. Odpowiednie żywienie:

- ✓ wspomaga produkcję czerwonych krwinek
- ✓ zwiększa wchłanianie żelaza z diety
- ✓ poprawia samopoczucie i zmniejsza uczucie zmęczenia
- ✓ wspiera profilaktykę powikłań anemii

Zasady ogólne diety w anemii

1. Źródła żelaza

Żelazo hemowe (łatwo przyswajalne, z produktów zwierzęcych):

- mięso czerwone i drób
- wątróbka, ryby, owoce morza
- jaja

Żelazo niehemowe (z produktów roślinnych, wchłania się mniej efektywnie):

- rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzycyca, fasola
- orzechy, pestki
- zielone warzywa liściaste: szpinak, jarmuż
- pełnoziarniste produkty zbożowe

2. Składniki zwiększające wchłanianie żelaza

- **Witamina C** – cytrusy, kiwi, papryka, brokuły, pietruszka zielona

- **Kwas foliowy** – zielone warzywa, sałata, szpinak
- **Witamina B12** – mięso, jaja, nabiał

Praktyczna zasada: łącz produkty bogate w żelazo z owocami lub warzywami bogatymi w witaminę C w tym samym posiłku (np. soczewica z papryką, wołowina z cytryną, posypuj dania pietruszką).

3. Produkty ograniczające wchłanianie żelaza

- napoje i produkty zawierające **taniny** – herbata, kawa
- produkty bogate w wapń – duże ilości mleka i sera w jednym posiłku
- produkty zawierające **fitaty** – pełnoziarniste produkty zbożowe, jeśli nie są namoczone lub fermentowane
- nie należy łączyć suplementów żelaza z tymi produktami

Praktyczna rada: kawę i herbatę pij między posiłkami, a nie w trakcie posiłków bogatych w żelazo.

4. Białko

- wspomaga produkcję hemoglobiny i czerwonych krwinek
- źródła: chude mięso, drób, ryby, jaja, nabiał
- białko roślinne w połączeniu z witaminą C zwiększa wchłanianie żelaza niehemowego

5. Płyny

- pij regularnie wodę i napoje naturalne
- unikaj nadmiaru kawy i herbaty przy posiłkach

6. Styl życia wspomagający leczenie anemii

- ✓ jedz regularnie, 4–5 małych posiłków dziennie
- ✓ dbaj o różnorodność produktów bogatych w żelazo
- ✓ współpracuj z lekarzem i dietetykiem w ustaleniu suplementacji żelaza
- ✓ monitoruj samopoczucie i poziom hemoglobiny

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ łącz produkty bogate w żelazo z witaminą C
- ✓ unikaj łączenia żelaza z kawą, herbatą i dużą ilością mleka w tym samym posiłku
- ✓ spożywaj produkty bogate w białko, witaminę B12 i kwas foliowy
- ✓ pij wodę i naturalne napoje między posiłkami

✓ jedz małe, częste posiłki i dbaj o różnorodność diety

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
2. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
3. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
4. Cook J.D., et al. *Dietary strategies to prevent iron deficiency*. Am J Clin Nutr, 2006.
5. Hallberg L., et al. *Enhancing iron absorption in humans: the role of vitamin C*. Nutr Rev, 1986.
6. Polskie Towarzystwo Hematologiczne – zalecenia dietetyczne przy anemii.