

حمية غنية بالحديد (Iron rich diet)

الهدف من اتباع الحمية:

يجب التنبيه بأن اتباع الحمية الغذائية لا تكفي لتعويض نقص الحديد، وغالباً ما يحتاج المريض لتناول الحبوب التي تحتوي على تركيز عالي من الحديد. ولكن تساعد الحمية على الوقاية من حدوث نقص الحديد مرة أخرى.

من يحتاج لهذه الحمية:

المرضى الذين لديهم مشاكل نقص الحديد (أو مخزون الحديد) أو فقر دم بسبب نقص الحديد.

المقدمة:

الحديد هو أحد المعادن المهمة في الجسم، فيوجد معظم حديد في الجسم داخل كريات الدم الحمراء. فإن الحديد مكوّن أساسي في بروتين الهيموغلوبين، المسؤول عن نقل الأكسجين في كريات الدم. نقص الحديد هو أكثر أسباب فقر الدم شيوعاً. حسب حالتك، قد ينصحك الطبيب باتباع حمية غذائية غنية بالحديد. يتوفر الحديد في العديد من الأطعمة وخاصة من المصادر الحيوانية (اللحوم). المصادر النباتية (الخضروات) هي مصدر آخر للحديد، ولكن يتم امتصاصه بفعالية أقل من امتصاص الحديد من المصادر الحيوانية. قد ينصحك الطبيب بزيادة تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين سي، لأنها تزيد من نسب امتصاص الحديد المتناول.

نصائح عامة:

- اتباع الحمية الغذائية قد لا يكون كافياً لعلاج مشكلة نقص الحديد، فإن الحمية تساهم في الوقاية منه (منع حدوثه مرة أخرى). أساس العلاج يعتمد على إعطاء الحديد بتركيز عالي عن طريق إعطاء حبوب الحديد.
- ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحديد بشكل يومي، وكمية تقدر بـ 2-3 حصص يومياً.
- المصادر الحيوانية هي المصدر الأساسي للحديد، خاصة اللحوم بأنواعها. المصادر النباتية هي مصدر آخر، ولكن يتم امتصاصه بنسبة أقل.
- قم بتناول الأطعمة التي تزيد من امتصاص الحديد، خاصة الأطعمة المحتوية على الفيتامين سي.
- قم بتجنب الأطعمة التي تقلل من امتصاص الحديد.

BenSeena.com

نصائح تفصيلية:

اللحوم:	<ul style="list-style-type: none">• لحوم الأعضاء (مثل الكبد) تحوي على أعلى نسبة حديد مقارنة بباقي أنواع اللحوم.• اللحوم بأنواعها المختلفة مثل الدجاج، السمك، لحم البقر، لحم الغنم.
الحبوب:	<ul style="list-style-type: none">• البقوليات: الحمص والبقول، الفاصولياء والعدس.• القمح: القمح مصدر مهم للحديد وخاصة الأنواع التي تكون محتوية على الحديد كمادة مضافة، فإن ذلك يرفع من تركيز الحديد بنسبة كبيرة.• أهم منتجات القمح العالية بالحديد: بعض أنواع الخبز، الكورن فليكس، كريما القمح.
الخضروات:	<ul style="list-style-type: none">• خاصة الورقية والخضراء منها مثل السبانخ.
الفواكه:	<ul style="list-style-type: none">• الفواكه بشكل عام ليست غنية جداً بالحديد. ولكن الفواكه مصدر مهم لفيتامين سي الذي يساعد على امتصاص الحديد، خاصة الحمضيات.• ينصح بتناول كأس من العصير مع وجبة الأكل لزيادة امتصاص الحديد.• بعض أنواع الفواكه تحتوي على نسبة جيدة من الحديد مثل الدراق أو الفواكه المجففة مثل الزبيب.



BenSeena.com

نصائح - تحضير الأكل:

عملية غلي أو طبخ الأطعمة قد تقلل من نسبة المعادن فيها وخاصة الحديد، إن أمكن يفضل بأكل الأطعمة بشكلها الطازج، من غير الغلي (مثل تحضير سلطة تحتوي على حبوب الحمص).

نصائح أخرى:

تجنب تناول الأطعمة التي تضعف من امتصاص الحديد:

- الشاي
- الألياف الغنية بالفسفور
- بعض الحبوب

كمية الحديد التقديرية في بعض الأطعمة

الجدول التالي (جدول-٢) يبين كمية الحديد التقديرية في بعض الأطعمة الغنية بالحديد

أطعمة عالية بالحديد	الحصة	كمية الحديد (بوحدة مليغرام)
لحوم الأعضاء: لحم الأعضاء، الكبد لحم الأعضاء، الكلى	١٠٠ غ ١٠٠ غ	٩,٦ ٨,٨
الخضروات: السيبانخ	١ كوب	٦,٤
الحبوب: حبوب الحمص حبوب الفول حبوب العدس حبوب الفاصولياء (حسب النوع)	١٠٠ غ ١٠٠ غ ١٠٠ غ ١٠٠ غ	٦,٢ ٥,١ ٣,٣ ١,٦ - ٦,٦
اللحوم بأنواعها: لحم البقر، مطبوخ لحم الغنم، مطبوخ لحم الديك الحبشي	١٠٠ غ ١٠٠ غ ١٠٠ غ	٤,١ ٣,١ ٢,٨
المكسرات: الفسنق (الفول السوداني) اللوز	١٠٠ غ ١٠٠ غ	٣,٢ ٣,٧
الفواكه: الدراق الزبيب	١ حبة ١٠٠ غ	٠,٥ ١,٩