

Ενημερωτικό δελτίο Αιμοδότη

**Αύξηση της πρόσληψης σιδήρου – Οι
πλουσιότερες σε σίδηρο τροφές**



Φίλε Αιμοδότη,

Σε λίγα λεπτά θα προσφέρεις 450ml αίμα και θα σώσεις τη ζωή κάποιου ασθενή μας. Για αυτό και εμείς πρέπει να σε προσέχουμε και να σε φροντίζουμε.

Μετά την αιμοδοσία, ο οργανισμός σου έχει την ικανότητα να μπορεί να αντικαταστήσει όλα τα κύτταρα και τα υγρά που έχουν απολεσθεί. Το υγρό μέρος αναπληρώνεται σε 24-36 ώρες και ο αριθμός των ερυθρών αιμοσφαιρίων θα επιστρέψει στα φυσιολογικά επίπεδα μέσα σε 21-30 ημέρες. Βασικό συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων είναι η αιμοσφαιρίνη με την οποία γίνεται η μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς. Όταν προσφέρεις αίμα, η αιμοσφαιρίνη σου ελαττώνεται και ο οργανισμός σου ξεκινά άμεσα τη διαδικασία αναπλήρωσης της. Για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης χρησιμοποιείται σίδηρος που βρίσκεται στις αποθήκες(φερριτίνη) του σώματος. Ταυτόχρονα, ο οργανισμός σου αυξάνει την ποσότητα σιδήρου που απορροφά από το φαγητό.



Με μια πλούσια και ισορροπημένη διατροφή, η λήψη σιδήρου είναι ικανοποιητική. Μπορείς να βοηθήσεις τα επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό σου με μια δίαιτα πλούσια σε σίδηρο.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΣΙΔΗΡΟ

Τρόφιμο	Μερίδα	Σίδηρος
Συκώτι(μοσχαρίσιο)	100g	14mg
Μοσχαρίσιο κρέας	150g	6mg
Φακές	100g	6mg
Όσπρια	100g	5mg
Σαρδέλες κονσέρβα	100g	5mg
Αρακάς (Μπιζέλι)	100g	4.8mg

Απορρόφηση σιδήρου: Το σώμα απορροφά περίπου το 25% του σιδήρου που υπάρχει στο κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά. Αντιθέτως, ο σίδηρος που υπάρχει στα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα δεν απορροφάται εξίσου καλά.

Η απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στις τροφές αυτές βελτιώνεται με την ταυτόχρονη κατανάλωση:

- Βιταμίνης C (εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδια, πιπεριές, ντομάτες).
- Φρουκτόζης (φρούτα και χυμοί φρούτων).
- Πρωτεΐνης κρέατος και ψαριού.

Η απορρόφηση σιδήρου μειώνεται όταν καταναλώνουμε μαζί:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Προτιμάται να τα αποφεύγουμε 1 ώρα πριν και 3 ώρες μετά την κατανάλωση τροφής πλούσιας σε σίδηρο.
- Φυτικές ίνες (π.χ. προϊόντα ολικής άλεσης).
- Τσάι, καφέ, αναψυκτικά τύπου κόλα, κόκκινο κρασί (Περιέχουν τανίνες).