„EDUKACJA PACJENTA Z NIEDOBOREM ŻELAZA”

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN, PROWADZONY W ZESPOLE ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

SPIS TREŚCI

1. Wstęp
2. Co to jest żelazo?
3. Objawy niedoboru żelaza.
4. Przyczyny niedoboru żelaza.
5. Leczenie i suplementacja żelazem.
6. Wchłanianie żelaza.
7. Zapobieganie niedoborowi żelaza.
8. Podsumowanie.
9. Załączniki.

1. Wstęp

Niedobór żelaza to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych, który może prowadzić do anemii. Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen w organizmie. Brak wystarczającej ilości żelaza może prowadzić do osłabienia, zmęczenia i innych problemów zdrowotnych. Celem programu edukacyjnego jest pomoc pacjentom w zrozumieniu roli żelaza w organizmie, sposobów leczenia niedoboru i zapobiegania mu.

2. Co to jest żelazo?

Żelazo to pierwiastek, który pełni kluczową rolę w organizmach ludzi i zwierząt. Jego głównym zadaniem jest transportowanie tlenu do wszystkich tkanek w ciele za pomocą hemoglobiny zawartej w czerwonych krwinkach.

Rola żelaza w organizmie:

1. Jest składnikiem hemoglobiny, która umożliwia transport tlenu do wszystkich komórek.
2. Wspiera funkcje układu odpornościowego.
3. Uczestniczy w procesach metabolicznych i produkcji energii.

3. Objawy niedoboru żelaza

Niedokrwistość, inaczej anemia, jest stanem, w którym we krwi występuje za mała liczba czerwonych krwinek lub gdy w ich wnętrzu występuje zbyt mała ilość hemoglobiny. W zależności od nasilenia anemii będziemy wyróżniać:

- niedokrwistość łagodną,

- niedokrwistość umiarkowaną,
- niedokrwistość ciężką,
- niedokrwistość zagrażającą życiu.

Osoby z niedoborem żelaza mogą doświadczać różnych objawów, takich jak:

- Zmęczenie, osłabienie, apatia.
- Bladość skóry.
- Zawroty głowy i bóle głowy.
- Łamliwe paznokcie i wypadanie włosów.
- Duszność przy wysiłku.
- Bóle w klatce piersiowej (w przypadku ciężkiego niedoboru).

4. Przyczyny niedoboru żelaza

Żelazo jest pierwiastkiem, który organizm pozyskuje z dostarczanego pokarmu. Jest ono wchłaniane w jelitach wraz z innymi substancjami odżywczymi, a następnie drogą krwi transportowane w organizmie

Niedobór żelaza może wystąpić z różnych powodów:

- **Niewystarczająca podaż w diecie** – dieta uboga w produkty bogate w żelazo (mięso, ryby, warzywa liściaste, pełnoziarniste produkty).
- **Zwiększone zapotrzebowanie na żelazo** – w czasie ciąży, wzrostu, intensywnego wysiłku fizycznego.
- **Zaburzenia wchłaniania** – choroby przewodu pokarmowego (np. celiakia, choroba Crohna).
- **Utrata krwi** – krwawienia miesiączkowe, krwawienia z przewodu pokarmowego, operacje.

5. Leczenie i suplementacja żelaza

W przypadku stwierdzenia niedoboru żelaza, lekarz może zalecić:

- **Suplementacja żelazem** – przyjmowanie tabletek zawierających żelazo, zazwyczaj przez kilka miesięcy, aż poziom żelaza w organizmie wróci do normy.
- **Dieta wzbogacona w żelazo** – ważne jest, aby dieta zawierała odpowiednią ilość produktów bogatych w żelazo.

Produkty bogate w żelazo:

- **Żelazo hemowe** – występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego (np. w czerwonym mięsie, wątróbce, drobiu, rybach).
- **Żelazo niehemowe** – znajduje się w produktach roślinnych (np. w roślinach strączkowych, orzechach, nasionach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, zielonych warzywach liściastych).

Zmiana sposobu żywienia jest uzupełnieniem leczenia niedokrwistości oraz elementem działań mających na celu zapobieganie jej nawrotom w przyszłości.
Podstawowym jej założeniem jest dostarczanie z pożywieniem zgodnych z zapotrzebowaniem ilości żelaza, witaminy B12 oraz folianów (kwasu foliowego).
Z drugiej strony istotne jest też prawidłowe komponowanie posiłków, aby zwiększyć wykorzystanie składników odżywczych i uniknąć ograniczenia ich przyswajania. Jednocześnie dieta powinna być dostosowana do Twoich indywidualnych potrzeb oraz preferencji.

<u>Wybrane zalecenia żywieniowe w niedokrwistości:</u>

- Stosuj urozmaiconą i zróżnicowaną dietę zgodną z Talerzem Zdrowego Żywienia. Dieta powinna zapobiegać występowaniu niedoborów witamin i składników mineralnych.

- Najlepiej przyswajalne jest ***żelazo hemowe*** znajdujące się w mięsie, rybach i jajach. Jednak zgodnie z rekomendacjami ilość spożywanych produktów odzwierzęcych powinna być umiarkowana. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Na co dzień wybieraj chude mięsa i jaja, a ryby jedz przynajmniej 1-2 razy w tygodniu.

- Trudniej przyswajalną formą jest ***żelazo niehemowe***, które znajduje się w jajach, razowych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, niektórych warzywach, orzechach, nasionach i pestkach. Mimo mniejszej przyswajalności żelaza niehemowego, produkty roślinne wciąż stanowią istotne źródło żelaza, nawet w diecie mieszanej. Jest to spowodowane jego wysoką zawartością oraz powszechnością występowania.

- W celu dostarczania organizmowi ***witaminy B12*** spożywaj w każdym posiłku produkty będące jej naturalnym źródłem, tj. produkty odzwierzęce (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) lub produkty roślinne fortyfikowane w witaminę B12 np. napoje roślinne. Alternatywą dla takiego postępowania jest suplementacja witaminą B12.

- ***Foliany*** (kwas foliowy) występują w największych ilościach w warzywach liściastych np. kapuście, sałacie, jarmużu, natce pietruszki oraz nasionach roślin strączkowych np. soczewicy, fasoli, grochu. Są one wrażliwe na działanie światła i temperatury, dlatego warzywa i owoce najlepiej jest spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej.

Chcesz wiedzieć więcej? Pobierz bezpłatny poradnik dietetyczny przygotowany przez ekspertów Centrum Dietetycznego Online. Znajdziesz w nim zalecenia żywieniowe, listę produktów zalecanych i przeciwwskazanych w diecie oraz przykładowy jadłospis zalecany w niedokrwistości.

6. Wchłanianie żelaza

Aby organizm mógł skutecznie przyswajać żelazo, warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Witamina C** wspomaga wchłanianie żelaza. Warto spożywać produkty bogate w witaminę C (np. cytrusy, papryka, brokuły) w połączeniu z posiłkami bogatymi w żelazo.
- **Unikanie napojów blokujących wchłanianie żelaza** – kawa, herbata, mleko (ze względu na zawartość wapnia), które mogą utrudniać wchłanianie żelaza.
- **Suplementy żelaza** – najlepiej przyjmować na czczo, jeśli nie występują dolegliwości żołądkowe.

7. Zapobieganie niedoborowi żelaza

Aby zapobiec niedoborowi żelaza:

- Dbaj o urozmaiconą i zbilansowaną dietę, bogatą w produkty zawierające żelazo.
- W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem, który może zlecić badania poziomu żelaza.
- Jeśli jesteś w grupie ryzyka (kobiety w ciąży, sportowcy, osoby z chorobami przewodu pokarmowego), regularnie monitoruj poziom żelaza.

8. Podsumowanie

Niedobór żelaza jest powszechnym problemem, który można skutecznie leczyć i zapobiegać mu dzięki odpowiedniej diecie, suplementacji i dbaniu o zdrowie ogólne. Warto pamiętać, że odpowiednia ilość żelaza jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego niedobór może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Źródła informacji dla pacjenta:

- Wskazana konsultacja w pierwszej kolejności z lekarzem POZ.
- Badania laboratoryjne – poziom żelaza we krwi.
- Organizacje zdrowotne i portale edukacyjne:

  Zalecenia i jadłospis w niedokrwistości

  https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/niedokrwistosc-zalecenia-i-jadlospis/#

  Centrum Dietetyczne Online

  https://cdo.pzh.gov.pl/consultancy/#/app/login

  Niedokrwistość z niedoboru żelaza - objawy, przyczyny i leczenie

  https://www.mp.pl/pacjent/hematologia/choroby/170510,niedokrwistosc-z-niedoboru-zelaza

9. Załączniki:

1 .Informator: ”Niedokrwistość. Najważniejsze zalecenia żywieniowe”

Opracowano na podstawie:

”Interna Szczeklika 2024” Medycyna Praktyczna 2024
https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/niedokrwistosc-zalecenia-i- jadlospis/#
https://cdo.pzh.gov.pl
https://www.mp.pl/pacjent/hematologia/choroby/170510,niedokrwistosc-z-niedoboru-zelaza

Opracowała: mgr Irmina Jankowska Pielęgniarka w Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowie Wielkopolskim, dn. 04.02.2026.