

## العلاج الغذائي الغني بالحديد

### ما هو فقر الدم؟

فقر الدم هو من أكثر الأمراض شيوعاً. فقر الدم هو عندما يفقد الدم الخلايا الحمراء التي تحتوي على الحديد وأحمـل الأكسجين للأنسجة. من دون كمية كافية من الحديد لا يمكن للجسم إنتاج الكمية المطلوبة من الهيموغلوبين ( مادة موجودة في خلايا الدم الحمراء المسؤولة عن نقل الأكسجين).

### الأكثر عرضة لفقر الدم

النساء فقدان الدم أثناء الحيض، بشكل عام هم أكثر عرضة لخطر فقر الدم

الرضع والأطفال الرضع، الذين لا يحصلون على ما يكفي من الحديد أثناء الرضاعة قد يكونون في خطر من نقص الحديد. الأطفال، يحتاجون إلى حديد إضافي في فترات النمو.

النباتيون الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم قد يتعرضون لفقر الدم إذا لم يتناولوا الأطعمة الغنية بالحديد.

المتبرعون بالدم الأشخاص الذين يتبرعون بالدم بشكل روتيني قد يكون لديهم خطر متزايد للإصابة بفقر الدم بسبب نقص الحديد وذلك لأن المتبرع بالدم يستنفذ مخزون الحديد. إنخفاض الهيموغلوبين بسبب التبرع بالدم يمكن ان يكون حالة مؤقتة يتم علاجها بتناول الأطعمة الغنية بالحديد.

### علامات وعوارض نقص الحديد

- ❖ التعب الشديد
- ❖ بشرة شاحبة
- ❖ تكسر الأظافر
- ❖ ألم في الصدر، سرعة ضربات القلب، وضيق في التنفس
- ❖ صداع أو دوخة
- ❖ برودة القدمين واليدين
- ❖ التهاب اللسان
- ❖ شهوة غير عادية للمواد الغير مغذية، مثل الثلج، الأوساخ أو النشاء
- ❖ ضعف الشهية، خاصة عند الرضع والأطفال الذين يعانون من فقر الدم بسبب نقص الحديد

## إرشادات

1. يتجنب امتصاص الحديد من المصادر الحيوانية أكثر منه من المصادر النباتية.
2. قم بإدخال الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل عصير الحمضيات والفواكه/ البطيخ/ الخضار الخضراء مع وجبات الطعام الخاصة بك هذا يساعد على امتصاص المزيد من الحديد.
3. تناول المنتجات المدعمة بالحديد.
4. الحد من شرب القهوة و شاي أثناء تناول الوجبات.

## مصادر الحديد

### الأطعمة الغنية بالحديد

#### مصادر نباتية



الخضار الورقية (السبانخ)

روكا/ القندوس/ ملوخ

الفواكه المجففة/ الزبيب/ التين/ المشمش

الفاصوليا/ البازيلا/ العدس/ الحمص

الأفوكادو/ البطاطا مع القشرة

#### مصادر حيوانية



اللحوم الحمراء (اللحوم العضوية)

لحم الخنزير

الدجاج/ البط

المأكولات البحرية السردين/ المحار

الأخطبوط/ القريدس

#### مفرقات

رقائق عطوف (سمن/ حديد)/ الخبز

المعكرونة

دبس قصب السكر

رب البندورة

سمسم