

Σιδηροπενική Αναιμία

Η σιδηροπενική αναιμία χαρακτηρίζεται από μικρά ερυθροκύτταρα με μειωμένα επίπεδα αιμοσφαιρίνης στο αίμα τα οποία δεν μπορούν να μεταφέρουν αρκετό οξυγόνο στα κύτταρα για παραγωγή ενέργειας, και αποτελεί το τελευταίο στάδιο μακράς έλλειψης σιδήρου. Οι πιθανοί λόγοι της σιδηροπενικής αναιμίας ποικίλουν και αναφέρουν την μειωμένη πρόσληψη σιδήρου από την διατροφή, την κακή απορρόφηση ως αποτέλεσμα χρόνιας διάρροιας, παρουσία εντερικών παθήσεων ή χρόνιας γαστρίτιδας, μερικής ή ολικής γαστρεκτομής ή ακόμα χρόνιας χρήσης φαρμάκων. Άλλοι πιθανοί λόγοι μειωμένης απορρόφησης είναι πιθανές γαστροεντερικές διαταραχές, οι αυξημένες ανάγκες σιδήρου στα νεογνά, στους εφήβους ή στις εγκυμονούσες και θηλάζουσες μητέρες. Τέλος η σιδηροπενική αναιμία μπορεί να παρουσιαστεί ακόμη σε άτομα με αυξημένες απώλειες αίματος όπως κατά την διάρκεια της περιόδου στις γυναίκες, στις χρόνιες αιμορραγίες ή ακόμη στην χρόνιαία απώλεια αίματος λόγω έλκους, αιμορροϊδων, εντερίτιδα, κολίτιδα, ή κακοήθεις όγκων. Η σιδηροπενική αναιμία είναι το τελευταίο στάδιο της μακροχρόνιας έλλειψης σιδήρου με επιπτώσεις σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα και ενδείξεις όπως κόπωση, ανορεξία, προβλήματα στην ανάπτυξη σε άτομα νεαρής ηλικίας, δερματικά προβλήματα, λεπτά και επίπεδα νύχια, κόκκινη γλώσσα, ή γλωσσίτιδα μέχρι καρδιοαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα. Η διάγνωσή της σιδηροπενικής αναιμίας βασίζεται σε αιματολογικές μετρήσεις όπως φεριτίνης, σιδήρου, τρανσφερίνης, ποσοστό κορεσμού της τρασφερίνης και συνολική δυνατότητα απορρόφησης σιδήρου. Η κυρίαρχη θεραπεία είναι η χορήγηση ανόργανου αιμικού δισθενή σιδήρου του οποίου η απορρόφηση είναι τριπλάσια συγκριτικά με ίδια αναλογία μη αιμικού τρισθενή

σιδήρου. Η απορροφητικότητα του σιδήρου αυξάνεται με άδειο στομάχι παρόλο που αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο στομάχι. Για το σκοπό αυτό η χορήγησή του συστήνεται μετά την κατανάλωση τροφής παρόλο που αυτό έχει δυσμενή αποτελέσματα στην απορρόφηση του. Το ασκορβικό οξύ και βιταμίνη C αυξάνουν την απορροφητικότητα του σιδήρου ενώ ο σίδηρος στο κρέας, ψάρι και πουληρικά απορροφάται πολύ καλύτερα. Παράγοντες που συμβάλλουν στην μείωση της απορροφητικότητας του σιδήρου είναι το τσάι και ο καφές. Ο σίδηρος στις ζωικές πηγές είναι αιμικός δισθενής σίδηρος και έχει την μεγαλύτερη απορροφητικότητα σε σχέση με τον μη αιμικό τρισθενή που βρίσκεται στα φυτικά προϊόντα όπως τα χόρτα, λαχανικά και όσπρια. Η απορροφητικότητα του σιδήρου από τροφές ζωικής προέλευσης είναι 15% ενώ από φυτικές 3%. Επίσης ο σίδηρος σε φυτικά προϊόντα όπως η φακή, και το σπανάχι δεν απορροφάται εύκολα λόγω των τανίνων, οξαλικών και φυτικών οξέων που παρεμποδίζουν την απορρόφηση του. Η απορρόφηση του σιδήρου αυξάνεται σημαντικά στην παρουσία βιταμίνης C που βρίσκεται στις πιπεριές, στις ντομάτες, στο λεμόνι και πορτοκάλι ή χυμό πορτοκαλιού. Επιπλέον το β-καροτένιο που βρίσκεται στο καρότο και το μηλικό οξύ που περιλαμβάνεται στο λευκό κρασί επίσης αυξάνουν την απορροφητικότητα του σιδήρου. Γενικά για να πετύχετε την καλύτερη δυνατή απορρόφηση σιδήρου χρησιμοποιήστε περισσότερο τις τροφές που αναγράφονται στον πίνακα με πηγή βιταμίνης C και σε κάθε γεύμα. Επίσης κάντε χρήση κόκκινου κρέατος, ψαριού και πουληρικών και αποφεύγετε την κατανάλωση τσαγιού ή καφέ με τα γεύματα ή πριν και μετά τα γεύματα.

Ποσότητες σιδήρου (mg) σε επιλεγμένες τροφές

100 γρ. κοτόπουλο άσπρο	0,9 mg	1 φλ. λουβί μαυροματί	3,6 mg	30 γρ. χαλεπιανά	1,9 mg
100 γρ. κοτόπουλο μαύρο	1,2 mg	1 φλ. ρεβίθια	4,8 mg	1 φλ. αγκινάρες βραστές	5,1 mg
100 γρ. γαλοπούλα μαύρο	2,0 mg	1 φλ. φακή	6,6 mg	1 φλ. μπρόκολο	2,1 mg
100 γρ. χοιρινή μπριζόλα	0,7 mg	1 αυγό	0,6 mg	1 φλ. σπανάχι	1,5 mg
100 γρ. βοδινό στέικ	1,3 mg	100 γρ. ξιφίας	1,1 mg	1 μέτριο πράσινο πιπέρι	0,9 mg
100 γρ. βοδινό συκώτι	5,8 mg	1 κουταλάκι ηλιόσποροι	1,9 mg	1 οφή πατάτα	2,7 mg
100 γρ. κοτόπουλο συκώτι	7,2 mg	30 γρ. cashew nuts	1.7 mg	½ φλ. σταφίδες	1,5 mg
100 γρ. χοιρινό συκώτι	15,2 mg				