

التوصيات الغذائية عند فقر دم وشيك

لتفادي فقر الدم، يكون من المهم تناول تغذية صحية ومتنوعة، يكون هذا أفضل من تناول فقط الأغذية الغنية بالحديد. لذلك قومي بتناول كل يوم على الأقل منتجاً واحداً من المنتجات من كل مجموعة من مجموعات المواد الغذائية المذكورة أسفله:

الخبز، منتجات الحبوب، البطاطس، الأرز، "الباستا"، البقوليات.
كلي الخبز الأسمر أو خبز الشيلم بحشوة لحمية، جبن أو دبس الثُّفَّاح المُصَفَّى.

الخضرا والفواكه.

تناولي الخضرا والفواكه في كل وجبة. يحرص فيتامين(س) بمعنى آخر على استيعاب أحسن للحديد. تناولي خلال كل وجبة ساخنة بالإضافة إلى الخضرا المطبوخة، الخضرا النيئة أو تناولي فاكهة طازجة كتحلية. يحتوي المشمش، التين والمكسرات أيضا على كثير من الحديد.

الحليب، مشتقات الحليب، الجبن، اللحم، السمك، الدجاج، البيض، منتجات الصويا.
استعملي خلال الوجبة الساخنة 100 غرام من اللحم الضعيف الدسم، لحم الحيوانات البرية أو لحوم الدواجن.
استبدلي من مرة واحدة حتى مرتين في الأسبوع البطاطس بلوبيا سمراء أو بيضاء، فول بُني، بازلاء أو فول الصويا. لتعويض اللحوم استعملي يوميا 100 غرام من تاهو/تامبو، مكسرات أو بقوليات مطبوخة/حبوب و/أو فول الصويا أو بيضتين.
استعملي على الأقل نصف لتر، لكن لا تستعملي أبدا أكثر من لتر من الحليب، اللبن و/أو "يوخورت" في اليوم. لا تمزجها مع وجبات الطعام، يتم حينها استيعاب الحديد أيضا بشكل أسوأ.

زبدة "هالفارين" و "مارخرين"

إنه من المهم الشرب كثيرا (على الأقل شرب ستة كؤوس في اليوم). لا تتناولي القهوة أو الشاي مع وجبة الطعام. يكبح هذا استيعاب الحديد في الدم. قومي بالتقليل من استهلاك الشاي الأسود. من الأفضل استعمال شاي الأعشاب.

نراقب كمية خلايا الدم الحمراء في دمك لعدد من المرات خلال فترة الحمل. إذا تبين أنك تعانين من نقص في الحديد، نصف لك تناول أقراص الحديد.