

**Zalecenia dietetyczne w przypadku zagrożenia anemią**

W celu zapobiegania niedokrwistości, ważne jest, aby jeść zdrowe i urozmaicone produkty, co jest lepsze niż pokarmy bogate w żelazo. Tak więc jedz codziennie przynajmniej jeden z produktów z każdej z wymienionych poniżej grup produktów żywnościowych:

Pieczywo, produkty zbożowe, ziemniaki, ryż, makaron, warzywa strączkowe.

Jedz ciemne pieczywo lub pumpernikiel (roggebrood) z wędliną, serem lub syropem jabłkowym (appelstroop).

Warzywa i owoce.

Do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce. Witamina C powoduje lepsze wchłanianie żelaza. Do każdego gorącego posiłku poza gotowanymi warzywami jedz surowe warzywa lub świeże owoce jako deser. Morele, figi i orzechy zawierają również dużo żelaza.

Mleko, produkty mleczne, ser, mięso, ryby, kurczak, jajka, produkty sojowe.

Do każdego gorącego posiłku zjedz 10 gram chudego mięsa, dziczyzny lub drobiu. Raz do dwóch razy w tygodniu zamień ziemniaki na białą lub brązową fasolę, groch i ziarna soji. Aby zastąpić mięso zjedz codziennie 100 gramów tofu / tempe, orzechów lub gotowanych warzyw strączkowych / ziaren i / lub ziaren soi lub dwóch jajek.

Pij codziennie co najmniej pół litra mleka, lecz nie więcej niż litr mleka, maślanki i/lub jogurtu. Nie łącz tego z posiłkami, żelazo znajdujące się w produktach będzie wówczas także gorzej wchłaniane.

Ważne jest by dużo pić (co najmniej sześć szklanek dziennie). Do posiłków nie pić kawy ani herbaty. Hamuje to wchłanianie żelaza do krwi. Ogranicz picie czarnej herbaty. W zamian stosuj herbaty ziołowe.

Kilkakrotnie w czasie ciąży kontrolujemy ilość czerwonych krwinek we krwi. Jeśli okaże się, że masz niedobór żelaza przepisane zostaną Ci tabletki żelaza.