

آهن غیر هم :

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی از جمله تخم مرغ شکلات غلات حبوبات سبزی و میوه ها ، میوه های خشک مثل کشمش برگه هلو و آلو انجیر خشک و همچنین سیب زمینی و هویج وجود دارد .

جذب آهن غیر هم بسیار کمتر از جذب آهن هم است . ( ۳ % تا ۸ % )

جذب آهن غیر هم به راحتی تحت تاثیر سایر غذاها قرار می گیرد بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی رژیم غذایی خود را با دریافت بیشتر غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش می دهند و مصرف کمتر غذاهایی که جذب این نوع آهن را افزایش می دهند متعادل کنند .

– غذاهایی که جذب آهن غیر هم را افزایش میدهند :

\* مواد غذایی حاوی ویتامین C

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز ، ماهی و قسمت های تیره ی گوشت مرغ و بوقلمون ، جگر و قلوه وجود دارد .

آهن هم به آسانی مورد استفاده ی بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است . ( ۳۵ % ) بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی

مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است استفاده کنند .

جذب آهن هم کمتر تحت تاثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد با این حال کلسیم موجود در شیر ماست پنیر خامه جذب آهن هم را تا حدی کاهش می دهد .

پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را همراه با مقداری ماست مصرف کنید .

اگر چه افزایش مقدار آهن در بدن بیماران تالاسمی ، بدلیل تزریق خون است ، با این حال افزایش جذب آهن از غذا نیز باعث افزایش میزان آهن بدن می شود .

در افراد سالم فقط مقدار کمی از آهن مواد غذایی جذب بدن می شود اما در افراد کم خون

جذب آهن افزایش می یابد در بیماران تالاسمی نیز بعلت کم خونی جذب آهن مواد غذایی بیشتر است . بنابراین بیماران عزیز بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود .

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد؟

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد آهن هم ( آهن موجود در گوشت ) آهن غیر هم ( آهن موجود در مواد غیر گوشتی )

آهن هم :

## توصیه های غذایی برای بیماران تالاسمی

امور بیماریهای خاص معاونت درمان  
دانشگاه علوم پزشکی



### \* غلات سبوس دار

سبوس گندم · جودوسر · برنج · حبوباتی مثل  
سویا · لوبیا · عدس و نخود باعث کاهش جذب  
آهن غیر هم می شوند البته باید به خاطر داشت  
که ویتامین C می تواند این اثر را خنثی کند  
بنابراین خوب است که مقدار زیادی غلات در  
رژیم غذایی روزانه گنجانده شود .

### \* چای و قهوه

بیماران عزیز بهتر است که همراه وعده های  
غذایی یک فنجان چای پررنگ یا قهوه بنوشند .

### \* محصولات لبنی

شیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهند  
همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای  
پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد .  
بنابراین تا جایی که ممکن است مصرف لبنیات  
را در رژیم غذایی بگنجانید .

ویتامین C در میوه ها و سبزی ها یافت می شود  
سبزی های پخته شده حاوی ویتامین C کمتری  
می باشند .

از آنجائیکه میوه ها و سبزی ها حاوی انواع  
ویتامین ها و آنتی اکسیدان می باشند و مصرف  
آنها ضروری است بهتر است در بین دو وعده ی  
غذایی مصرف شوند و از مصرف آن به همراه  
غذا یا بلافاصله پس از آن خودداری شود .

\* گوشت قرمز گوشت پرندگان ماهی و سایر  
غذاهای دریایی

این گروه از مواد غذایی نه تنها حاوی مقدار  
زیادی آهن از نوع هم می باشند بلکه باعث  
افزایش جذب آهن غیر هم از سایر غذاها نیز  
می شود .

\* ترشی ها مثل سرکه

— غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش می  
دهند :