

## پیشگیری از آنمی فقر آهن

برای قوی و سالم ماندن شما نیاز به آهن دارید. اگر آهن موجود در خون شما کافی نباشد شما دچار کم خونی فقر آهن می شوید. اگر شما کم خونی فقر آهن داشته باشید شما آنمیک (کم خون) هستید.

آنمی ممکن است در شما یا کودکان، مشکلات زیر را ایجاد نماید:

✚ رنگ پریدگی، احساس خستگی، ضعف و حالت بدخویی

✚ در صورت بارداری، زایمان زودرس و یا تولد نوزادان خیلی کم وزن و کوچک

✚ کاهش مقاومت در برابر عفونت ها از جمله اسهال و مسمومیت ها، زیاد شدن خطر ابتلا

به بیماری ها و سردرد ها

✚ کاهش توان یادگیری و کاهش تمرکز در فعالیت های مدرسه ای و یا شغلی

✚ کاهش اشتها اما معمولاً علایم وجود ندارد.

## 4 گام برای پیشگیری از آنمی فقر آهن

4 گام زیرین شما را برای بدست آوردن آهن کافی برای بدنی سالم و قوی مطمئن می سازد.

1- روزانه غذایی سرشار از آهن بخورید.

گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و از گروه آجیل مصرف نمایید.

✚ گوشت گاو، گوشت مرغ، غذا های دریایی " ماهی های صدف دار" بخورید. جگر سیاه هم بخورید ولی نه بیشتر از یکبار در هفته. انواع لوبیا از قبیل لوبیا چشم بلبل، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و لوبیا سبز مصرف نمایید.

2- نان، غلات، برنج و گروه ماکارونی را مصرف کنید.

نان، برنج، ماکارونی و غلات غنی شده از آهن (25% یا بیشتر آهن در هر وعده) بخورید.

## 3- گروه سبزیجات

سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج، جعفری، کلم بروکلی و کلم را مصرف کنید.

## 4- گروه میوه جات

میوه های خشک (برگه ها) مانند برگه های آلو و زردآلو و نیز کشمش بخورید. آب آلو بنوشید.

2- عوامل افزایش دهنده جذب آهن را همراه با غذا

میل نمایید. (کمک کننده های جذب آهن)

گوشت و غذا های سرشار از ویتامین C به بدن شما در جذب بهتر آهن کمک می کنند.

✚ برخی منابع حاوی ویتامین C عبارتند از: مرکبات (پرتغال، لیمو شیرین، نارنگی) فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم، آناناس و آب مرکبات

3- از خوردن غذاهایی که از جذب آهن جلوگیری می کنند، خودداری نمایید.

✚ شیر به اندازه کافی بنوشید اما نه خیلی زیاد

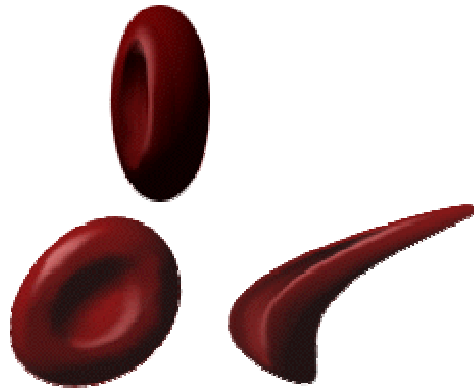
✚ از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز نمایید.

4- در صورت تجویز پزشک قرص های آهن یا قطره آهن را طبق دستور مصرف نمایید.

✚ تنها در صورت دستور پزشک مصرف آهن را قطع نمایید.

به خاطر داشته باشید که این مکمل ها هیچکدام جانشین مناسبی برای تغذیه سالم و بهداشتی نمی باشند.

مشکلات شایعی که در صورت مصرف مکمل های آهن رخ می دهد



## تهیه و تنظیم: مهري گلچين

مرکز تحقیقات هماتولوژی و انکولوژی  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
بهار 1386

کافی است در صورت استفاده از شیر خشک از غنی شدن آن با آهن مطمئن شوید.

### کودکان ، نوجوانان بزرگسالان

برنامه ریزی برای وعده های غذایی و عصرانه منظم داشته باشید.

خوردن شکلات ، چای و نوشابه را محدود نمایید.

غذا های سرشار از آهن را چند بار در روز مصرف کنید.

چند بار در روز شیر بنوشید ولی نه بیشتر از تعداد دفعاتی که در هرم غذایی پیشنهاد شده است (2-3 وعده)

### نکته : غذا ها را در ظروف چدنی

پیزید. برخی آهن ها ممکن است وارد ظرف غذا شوند. این احتمال مخصوصا در هنگام پخت غذا های اسیدی مانند گوجه فرنگی بیشتر است.

References: You can prevent Iron Deficiency Anemia..2006.



## چگونه از آنمی فقر آهن پیشگیری کنید

برخی مشکلات شایع در صورتی که فرد حامله بوده و یا آهن دریافت می کند یبوست، تهوع و استفراغ می باشد.

مصرف قرص ها یا قطره های آهن ممکن است شما و یا کودکان را دچار یبوست کند.

### در این صورت:

۴ روزانه فعالیت داشته باشید (پیاده روی کنید).

۴ مایعات بیشتر مصرف نمایید.

۴ غذاهای سرشار از فیبر مصرف نمایید از قبیل انواع حبوبات ، غلات ، میوه جات ، سبزیجات .

در صورتی که تهوع یا استفراغ داشته باشید:

### در این صورت:

۴ با معده خالی آهن مصرف نکنید.

۴ قرص های آهن را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

۴ با پزشک و کادر درمانی خود مشورت نمایید.

نکاتی برای پیشگیری از آنمی فقر آهن  
برای اعضای خانواده شما

### زنان باردار/زنان شیرده

از هرم غذایی غذاهای غنی از آهن انتخاب نمایید. ویتامین و آهن مربوط به دوران بارداری را از پزشک و مراکز درمانی دریافت نمایید.

### شیرخواران

کودکان خود را با شیر خود تغذیه نمایید. آهن موجود در شیر پستان برای شیر خوار تا 4-6 ماهگی