



منبع: راهنمای پرستاری (اختلالات
هموگلوبین) سال ۱۳۹۸

کتاب جامع تالاسمی تألیف دکتر
حسن ابوالقاسمی - دکتر پیمان
عشقی

تهیه کننده: مریم شفیعیان

آهن NON-HEME آهن

غیر هم

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد از جمله در زرده ی تخم مرغ ، شکلات ، غلات ، حبوبات ، سبزی ها ، میوه ها ، ریشه های

غده ای (مثل سیب زمینی و هویج) میوه های خشک مثل کشمش ، برگ هلو ، آلو و انجیر خشک

غذاهایی که جذب آهن غیر

هم را افزایش می دهند :

. ویتامین C: عامل افزایش دهنده

جذب آهن است ویتامین C کتری می باشد بنابراین بیماران تالاسمی بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده غذایی یا بلافاصله از آن خودداری کند .

گوشت قرمز ، گوشت پرندگان ، ماهی و سایر غذاهای دریایی [۱]

ترشی

غذاهایی که جذب آهن

غیر هم را کاهش میدهند

چای و میوه

محصولات لبنی (شیر و ماست)

آنتی اکسیدان ها : مانند ویتامین ای ، ویتامین ث ، کار و تنوید ها و فلاونوئید

تغذیه در بیماران تالاسمی

نیازهای تغذیه ای بیماران تالاسمی به جز غذاهای حاوی آهن تفاوت چندانی با سایر افراد ندارد و تحمیل محدودیت های بیشتر به این بیماران

بدون فواید واضح و روشن کار عبثی به نظر میرسد . در افراد سالم فقط مقدار کمی از آن مواد غذایی جذب بدن می شود اما در افراد کم خون

جذب آهن افزایش می باید . بنابراین بیماران بهتر رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود .

انواع آهن :

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد :

(آهن موجود در گوشت) HEME
IRON آهن هم

(آهن موجود در مواد غیر گوشتی)
NON-HEME IRON آهن غیر هم

HEME IRON آهن هم :

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز ، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد ، قلمه و جگر نیز منابع غنی از آهن نوع هم

هستند که مصرف دارو یا مواد غذایی باعث تغییر در جذب روده ای این نوع آهن نمی شود.