



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

ZALECENIA DIETETYCZNE W NIEDOKRWISTOŚCI

Krwiotwórcze składniki diety

Największą uwagę należy zwrócić na **składniki diety biorące udział w tworzeniu krwinek czerwonych, tj. żelazo i witaminę C, która ułatwia jego przyswajanie a także witaminę B12 i kwas foliowy**. Produkty, będące źródłem tych składników powinny być regularnie spożywane, najlepiej codziennie. Należy przy tym podkreślić, że **suplementacja tych składników może być stosowana wyłącznie z zalecenia lekarza prowadzącego i pod jego kontrolą**. Nie należy przyjmować żadnych suplementów „na własną rękę” z uwagi na ryzyko wystąpienia groźnych interakcji ze stosowanymi lekami.

Żelazo

Żelazo jest wykorzystywane w procesie tworzenia krwinek czerwonych (jest ważnym składnikiem hemu tworzącego hemoglobinę), bierze udział w syntezie DNA oraz w zwalczaniu bakterii i wirusów przez układ odpornościowy. **Przeciętne zapotrzebowanie na ten składnik u osób dorosłych wynosi 10 mg/dobę**, z wyjątkiem kobiet miesiączkujących, u których jest wyższe – 18 mg/dobę i ciężarnych – 27 mg/dobę.

Biodostępność tego składnika jest wyższa z produktów zwierzęcych zawierających **żelazo hemowe** (np. mięso, ryby, żółtko jaj, wątroba, podroby) w porównaniu z produktami roślinnymi, w których występuje żelazo niehemowe (np. warzywa, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, ziarna, pełnoziarniste pieczywo i otręby). Oznacza to, że **pomimo dużej zawartości żelaza np. w soi, soczewicy, fasoli, pestkach dyni, otrębach, czy burakach nie są to optymalne źródła tego składnika**.

Przyswajalność żelaza niehemowego obniżają inne składniki diety, m.in.: fityniany obecne w otrębach czy nasionach roślin strączkowych, polifenole zawarte w kawie i herbacie a także duże ilości wapnia (np. z nabiału) i błonnika pokarmowego (z pełnoziarnistych produktów zbożowych). **Wchłanianie żelaza można też poprawić spożywając w tym samym posiłku produkty obfitujące w witaminę C** (natka pietruszki, papryka czerwona i zielona, jarmuż, szpinak, szczypiorek, kalafior, brokuły, brukselka, kapusta, kalarepa, porzeczki czarne i czerwone, truskawki, pomarańcza, cytryna, kiwi)



Przykłady realizacji zapotrzebowania na żelazo	
Zapotrzebowanie na poziomie 10 mg/dobę	Zapotrzebowanie na poziomie 18 mg/dobę
<ul style="list-style-type: none">• Jajo kurze całe 50 g, 1 sztuk• Chleb żytni pełnoziarnisty 70 g, 2 kromki• Pestki dyni 30 g, garść• Mięso z filet piersi kurczaka 150 g,• Ser twarogowy półtłusty 30 g, plaster• Jagody czarne 100 g, 2 garście• Kasza gryczana 50 g, ½ woreczka	<ul style="list-style-type: none">• Płatki owsiane 50 g, 5 łyżek• Mleko 150 ml, 2/3 szklanki• Maliny 100 g, 2 garści• Kasza gryczana 50 g, ½ woreczka• Polędwica wołowa 150 g, ½ steka• Burak 100 g, 1 sztuka• Bułka grahamka 80 g, 1 sztuka• Awokado 35 g, ¼ sztuki• Ser gouda 30 g, plaster• Morele suszone 30 g, garść• Nasiona słonecznika 30 g, garść• Kasza jaglana 50 g, ½ woreczka

Aby zwiększyć biodostępność żelaza z pożywienia w przypadku występowania niedokrwistości z niedoboru tego składnika, warto pamiętać o kilku kluczowych zasadach:

1. Każdego dnia spożywać produkty zawierające żelazo, zwłaszcza hemowe (ostrożność należy zachować w ilości spożywanej wątróbki, ponieważ poza wysoką zawartością żelaza i witaminy D, jest ona źródłem toksyn i metabolitów).
2. Uwzględnić w jadłospisie także produkty roślinne o wysokiej zawartości żelaza (kasze, płatki zbożowe, pieczywo pełnoziarniste, zielone warzywa, buraki, orzechy, ziarna, nasiona roślin strączkowych).
3. Do dań mięsnych i rybnych spożywać surówkę zawierającą witaminę C (np. pomidory z ogórkiem kiszonym, natką pietruszki i oliwą; tartą marchewkę z jabłkiem skropione cytryną) lub wypić sok z pomarańczy.
4. Do kanapek z jajkiem, pastą rybną czy pieczonym mięsem jeść warzywa bogate w witaminę C (np. świeżą paprykę lub kalarepkę) i posypywać je natką pietruszki, szczypiorkiem lub koperkiem.
5. Codziennie jeść warzywa i owoce zawierające dużą ilość witaminy C, najlepiej na surowo (obróbka termiczna zmniejsza jej ilość).
6. Ograniczyć spożycie mocnej kawy i herbaty – szczególnie w porach spożywania posiłków, nie popijać tymi napojami posiłków i nie spożywać ich bezpośrednio po jedzeniu. Taniny



zawarte w tych napojach hamują wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego, dlatego lepiej pić je między posiłkami (słabe napary).

7. Unikać łączenia mięsa i ryb z produktami bogatymi w wapń (mleko i jego przetwory) i błonnik pokarmowy (m.in. pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, otręby) – one także hamują wchłanianie żelaza z posiłku.

8. Nie spożywać coca-coli i wędlin konserwowanych bogatych w fosforany.

9. Nasiona roślin strączkowych (soję, soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch) namoczyć a następnie kilka razy wypłukać przez gotowaniem, aby chociaż częściowo pozbyć się fitynianów.

10. Osoby przyjmujące preparaty żelaza zlecone przez lekarza powinny pamiętać, aby przyjmować je rano, na około 1 godzinę przed posiłkiem, ponieważ wchłanianie żelaza zmniejsza się o około połowę przy pełnym żołądku.

Witamina B12

Witamina B12 bierze udział w produkcji czerwonych krwinek w szpiku kostnym a także razem z kwasem foliowym i witaminą B6. **Zwykle powodem niedoboru witaminy B12 jest brak możliwości jej przyswajania spowodowany niedokrwistością złośliwą oraz zaburzenia jej wchłaniania. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę B12 u osób dorosłych wynosi 2,4 µg. W żywności jej źródłem niemal wyłącznie są produkty pochodzenia zwierzęcego – mięso, podroby, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne.**

Szczególnie na niedobory narażone są osoby starsze, ponieważ począwszy od 50 r.ż. wchłanianie witaminy B12 z przewodu pokarmowego ulega obniżeniu. Natomiast **pacjenci po przebytej resekcji żołądka lub końcowego odcinka jelita cienkiego wymagają substytucji tej witaminy już do końca życia.**

Kwas foliowy

Kwas foliowy również jest związany z procesami krwiotwórczymi i niedobór tej witaminy jest przyczyną zaburzeń dojrzewania erytrocytów, które prowadzą do rozwoju niedokrwistości megaloblastycznej. Ponadto deficyt kwasu foliowego w diecie prowadzi do zaburzeń pracy układu nerwowego, zaburzeń neuropsychiatrycznych (np. depresji, demencji) i rozwoju miażdżycy. Co więcej, **przy niedoborze witaminy B12 nie ma możliwości właściwego wykorzystania folianów, natomiast niekontrolowana suplementacja może mieć działanie karcynogenne (pronowotworowe). Dzielne zapotrzebowanie na kwas foliowy u dorosłych wynosi 400 µg dla mężczyzn i 450 µg dla kobiet.**

W największych ilościach kwas foliowy zawierają: ciecierzycza, szpinak, sałata, fasola biała, korzeń i natka pietruszki, kurze jaja, brukselka, jarmuż, brokuły, brukselka, słonecznik i sezam.





Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2

NIP 937 00 10 797 REGON 000640923

TELEFON +48 33 4991 801

EMAIL sekretariat@szpitalbystra.pl

www.szpitalbystra.pl

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: kanapki z pieczywa graham z pastą z soczewicy oraz natką pietruszki, sok z buraka

Obiad: dorsz gotowany na parze, ziemniaki, surówka z sałaty, pomidorów i nasion dyni, woda z cytryną

Podwieczorek: koktajl ze szpinaku, banana, kiwi oraz pomarańczy

Kolacja: makrela wędzona z ogórkiem kiszonym, chleb graham, herbata z cytryną

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj

na podstawie:

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka

Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.

Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011

<https://glospacjenta.pl/rehabilitacja/zywienie/560,zywienie-pacjentow-onkologicznych-z-niedokrwistoscia-wymagajacych-przetoczenia-krwi>



Województwo
Śląskie

