

۲- محدود کردن دریافت آهن از غذاهای

غیرگوشتی حاوی آهن:

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی از جمله غلات، حبوبات، سبزیجات سبز رنگ، زرده تخم مرغ، شکلات، میوه‌های خشک مثل کشمش، برگه‌ی هلو، آلو، انجیر وجود دارد.

۳- افزایش دریافت لبنیات (منابع کلسیم)

کلسیم موجود در شیر، ماست، خامه جذب آهن گوشتی را تا حدودی و آهن غیر گوشتی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد و بهتر است در طبخ غذا از شیر، پنیر، ماست، دوغ و کشک استفاده شود یا همراه با غذا مصرف شود. گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی مثل شیرقهوه، ساندویچ پنیر، شیر برنج، آش ماست، ماکارونی پنیر توصیه می‌شود.



HiDoctor.ir

۲

لازم به ذکر است که بیماران تالاسمی در معرض مشکلات استخوانی هستند بنابراین منابع کلسیم باید به مقدار کافی و بیش از یک فرد معمولی مصرف شود از طرفی مواد غذایی غنی از ویتامین دی نیز به این افراد توصیه می‌شود.

۴- مصرف میوه و سبزی به عنوان میان وعده

میوه‌ها به ویژه مرکبات و سبزیجات به ویژه گوجه، شاهی، جعفری، فلفل دلمه‌ای و... منابع غنی ویتامین سی هستند که به افزایش جذب آهن غیرگوشتی کمک می‌کند، بنابراین بهتر است همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف نشوند و به عنوان میان وعده مصرف شوند.



۳

تالاسمی

با توجه به اینکه در تالاسمی به دلیل تزریق خون، سطح آهن خون افزایش می‌یابد، رژیم غذایی روزانه باید به گونه‌ای باشد که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود، تا بدین طریق بتوان سطح آهن خون را پایین نگه داشت.

توصیه‌های لازم جهت رعایت رژیم غذایی:

۱- محدود کردن دریافت آهن از غذاهای

گوشتی:

آهن مواد غذایی گوشتی به آسانی مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد و جذب بالایی دارد بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این منابع را محدود کرده و بجای گوشت قرمز از پروتئین‌های گیاهی یا از بخش‌های سفیدرنگ گوشت مرغ، ماهی که حاوی آهن کمتری است استفاده کنند.



HiDoctor.ir

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی-درمانی شهدای عشایر

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به تالاسمی



گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم درمانی
بازنگری سال ۱۴۰۵

توصیه‌های لازم جهت رعایت رژیم غذایی
در افراد تالاسمی مبتلا به سنگ صفرا:

- ۱- ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.
- ۲- به جای سس مایونز از ماست یا آب لیمو استفاده کنید.
- ۳- سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید.
- ۴- به جای کره، روغن‌های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع و به میزان کم (زیتون، ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.
- ۵- روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار توصیه شده استفاده شود. بهتر است سبزی‌ها به صورت تازه و کمتر سرخ شده میل شوند.
- ۶- به هنگام طبخ غذاها از روغن مایع استفاده شود. از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در صورت استفاده، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی برای این کار استفاده شود.

۵- نوشیدن چای یا قهوه پررنگ همراه یا بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی می‌تواند باعث کاهش جذب آهن از منابع غیر گوشتی شود.



۶- مصرف نان‌های سنتی و سبوس دار مانند سنگک، جو، بربری و تافتون به جای نان‌های سفید به کاهش جذب آهن نان کمک می‌کند.

