

## Памятка пациенту с дефицитом железа



1. Лечение дефицита железа складывается из терапии, направленной на устранение его причины, и компенсации дефицита.
2. Только диетой вылечить железодефицитную анемию нельзя!
3. В рацион обязательно должны входить продукты, богатые железом, так как это помогает поддерживать депонированное железо после завершения курса терапии лекарственными средствами.
4. Следует учитывать, что из мясных продуктов всасывается 25-30% содержащегося в них железа, из яиц и рыбы – около 10-15%, из растительных продуктов – всего 1-5% (содержание железа смотри в таблице).
5. В яблоках железа мало, а с учетом того, что всасывается всего 1-5%, очевидна абсолютная бесперспективность лечения дефицита железа яблоками. Аналогичная ситуация с гранатами.
6. Для лучшей переносимости препараты железа следует принимать во время еды. Необходимо учитывать, что под влиянием некоторых содержащихся в пище веществ (танин чая, фосфорная кислота, фитин, соли кальция, молоко), а также при одномоментном приеме ряда медикаментов (тетрациклин, левомицетин, альмагель, фосфолюгель, препараты кальция), всасывание железа снижается.
7. На фоне приема препаратов железа возможно развитие металлического привкуса во рту, чувство переполнения желудка и давления в эпигастрии, запоры, иногда диарея, коричневое окрашивание зубов, темный стул.



## Содержание железа в продуктах питания

Продукт	Содержание железа мг/100 г продукта	Продукт	Содержание железа мг/100 г продукта
Алыча	1.9	Мясо куриное	1.5-3.0
Абрикосы	2.1-4.9	Мясо телятина	2.9
Бананы	0.7	Мясо кролика	4.4
Белок яичный	0.2	Налим	1.4
Белый хлеб	1.5	Персики	4.1
Бобы	5.5	Петрушка (корень)	1.8
Грибы сушеные	35	Печень свиная	19.0
Грибы свежие	5.2	Печень телячья	5.4-11.0
Гречка	7.8	Помидоры	0.6
Груша	2.3	Пивные дрожжи	18.1
Какао	12.5	Пшеничная мука	3.3
Капуста морская	16	Рыба морская	1.1
Капуста цветная	1.4	Сазан	2.2
Картофель	0.8	Салат	0.5
Кукуруза	1.0	Свекла	1.0-1.4
Макароны	1.2	Сердце	6.2
Манная крупа	1.0	Скумбрия	2.3
Малина	1.6	Слива	2.1
Коровье молоко	0.05	Черешня	1.8
Мед	0.9	Шпинат	3.1
Миндаль	4.4	Яблоки	0.5-2.2
Морковь	0.7-1.2	Яичный желток	7.2
Мясо индюшачье	3.8-4.0	Язык говяжий	5

**Общественный Благотворительный Фонд «Help the Children – SKD»**

тел.: +996 (312) 905 178, [www.deti.kg](http://www.deti.kg)

Материал подготовлен в рамках проекта «Знания во имя жизни» Общественного Благотворительного Фонда «Help the Children-SKD» совместно с Министерством Кыргызской Республики по социальной защите населения, врачами отделения детской гематологии НЦОМид Министерства здравоохранения КР.