

Темир жетишпеген кардарга эскертме



1. Темирдин тартыштыгын дарылоо анын себептерин чететтүүгө жана тартыштыкты компенсациялоого багытталган терапиядан турат.
2. Темирдин жетишпегендигинен пайда болгон анемияны диета менен гана айыктырууга болбойт!
3. Рационго темирге бай азыктар милдеттүү түрдө кирүүгө тийиш, анткени, бул дарылык каражаттар менен терапиялык курс аяктагандан кийин темирди депозиттөөнү колдоп турууга жардам берет.
4. Эт азыктарынан анда камтылган темирдин 25-30%ы, жумурткадан жана балыктан 10-15%га жакыны, өсүмдүктөрдүн азыктарынан 1-5%ы сиңирилип алынаарын эске алуу керек (темирдин камтылышын таблицадан караңыз).
5. Алмада темир аз болот, ал эми анын болгону 1-5%ы сиңерин эске алганда темирдин тартыштыгын алма менен дарылоонун таптакыр эле жараксыздыгы айкын болуп чыгат. Анар менен дагы ушундай эле жагдайга туш болосуз.
6. Темир препараттарынын мыкты кабылданышы үчүн аларды тамак ичип жатканда кабыл алуу керек. Тамак ашта камтылган айрым заттардын (чайдын танини, фосфордук кычкылы, фитин, кальций туздары, сүт) таасири алдында, ошондой эле бир катар медикаменттерди (тетрацилин, левомецетин, альмагель, фосфолюгель, кальцийдин препараттары) бир учурда кабыл алууда темирди сиңирүү төмөндөй тургандыгын эске алуу керек.
7. Темирди камтыган препараттарды камтуунун фонунда ооздо темирдин даамынын пайда болушу, курсактын толуп кетишинин сезилиши жана эпигастриядагы басымдын пайда болушу, ичтин катышы, кээде диареянын пайда болушу, тиштердин күрөң түскө боёлушу, зандын каралжын абалда болушу мүмкүн.



Тамак–аш азыктарында темирдин камтылышы

Азык	100 г продуктудагы темирдин камтылышы	Азык	100 г продуктудагы темирдин камтылышы мг
Алча	1.9	Тооктун эти	1.5-3.0
Абрикостор	2.1-4.9	Музоонун эти	2.9
Банандар	0.7	Коёндун эти	4.4
Жумуртка белогу	0.2	Налим	1.4
Ак нан	1.5	Шабдаалы	4.1
Буурчактар	5.5	Петрушка (тамыры)	1.8
Кургатылган козу карындар	35	Чочконун боору	19.0
Жаңы козу карындар	5.2	Музоонун боору	5.4-11.0
Гречка	7.8	Помидорлор	0.6
Алмурут	2.3	Сыра ачыткысы	18.1
Какао	12.5	Буудайдын уну	3.3
Деңиз капустаcы	16	Деңиз балыгы	1.1
Түстүү капуста	1.4	Сазан	2.2
Картөшкө	0.8	Салат	0.5
Жүгөрү	1.0	Кызылча	1.0-1.4
Макарондор	1.2	Жүрөк	6.2
Манка акшагы	1.0	Скумбрия	2.3
Малина	1.6	Кара өрүк	2.1
Уйдун сүтү	0.05	Алча	1.8
Бал	0.9	Шпинат	3.1
Бадам	4.4	Алма	0.5-2.2
Сабиз	0.7-1.2	Жумуртканын сарысы	7.2
Үндүктүн эти	3.8-4.0	Уйдун тили	5

«Help the Children-SKD» Коомдук Кайрымдуулук Фонду

тел.: +996 (312) 905 178, www.deti.kg

Материал «Help the Children-SKD» Коомдук Кайрымдуулук Фондунун «Жашоо үчүн билим берүү» долбоорунун алкагында Кыргыз Республикасынын Калкты социалдык коргоо боюнча министрлиги, КР Саламаттык сактоо министрлигинин Энеликти жана балалыкты коргоо улуттук борборунун балдар гематологиясы бөлүмүнүн врачтары.