

PREHRANA PRI POMANJKANJU ŽELEZA

VLOGA ŽELEZA:

Železo je za telo esencialen element s številnimi pomembnimi vlogami - sodeluje pri prenosu in hrambi kisika, in je kofaktor pri metabolizmu nekaterih hranil. Esencialen pomeni, da ga telo ne more proizvesti, zato ga moramo v telo vnesti sami. V obdobju mladostništva so potrebe po železu večje zaradi povečanja prostornine krvi in povečanja mišične mase.

VZROKI ZA POMANJKANJE ŽELEZA:

Tveganju za razvoj pomanjkanja železa so še posebej izpostavljena dekleta z močno menstrualno izgubo krvi, mladostniki, ki uživajo vegetarijansko ali vegansko prehrano (zaradi nižje uporabljivosti nehemske oblike železa, kakršna se nahaja v rastlinah), kronični bolniki in aktivni športniki.

SIMPTOMI OB POMANJKANJU ŽELEZA:

Šibkost, utrujenost, glavobol, razdražljivost, zmanjšana telesna zmogljivost, zmanjšanje miselnih sposobnosti, hitrejše bitje srca, izguba zavesti.

ŽELEZO V ŽIVILIH:

Najdemo ga v dveh oblikah – v t.i. nehemski obliki (v živilih živalskega in rastlinskega izvora) in kot hemsko obliki (izključno v živilih živalskega izvora), kjer je železo vezano v mioglobinu in hemoglobinu. Hemsko železo je za človeka bistveno bolj uporabno kot nehemsko železo. Največ železa najdemo v jetrih, mesu in mesnih izdelkih, stročnicah, žitih, morski hrani, temno zeleni zelenjavi in posušenem sadju.

ZAVIRALCI ABSORPCIJE ŽELEZA:

Glavni zaviralec so fitati v stročnicah in žitih, katerih vsebnost zmanjšamo z namakanjem in drugimi tehnološkimi postopki. Poleg teh absorpcijo železa zavirajo še polifenoli iz pravega in zeliščnega čaja, kalcij (zmanjšuje le absorpcijo nehemskega železa) in nekatere mlečne in jajčne beljakovine.

SPODBUJEVALCI ABSORPCIJE ŽELEZA:

Absorpcijo nehemske oblike železa spodbuja vitamin C (askorbinska kislina), zato se pri uživanju rastlinskih virov železa priporoča kombiniranje z živilii, ki so tudi vir vitamina C.

Preglednica 1: Priporočeni dnevni vnosi (PDV) železa za izbrane populacijske skupine:

Starost	Železo (mg/dan) moški/ženske
Odrasli (EU*)	14
Otroci (3 leta)	8
Otroci (8 let)	10
Odrasli	12/15
Nosečnice	30
Doječe matere	20

Opombe: Za odrasle so vrednosti podane upoštevajoč priporočila D-A-CH in Uredbo (EU) št. 1169/2011 (*EU)
Vir: <https://www.prehrana.si/> nacionalni portal o hrani in prehrani

Preglednica 2: Vsebnost železa v 100g nekaterih živil (OPKP, 2016):

Živilo	Železo (mg/100g)	% PDV (delež priporočenega dnevne vnosa za odrasle)
Svinjska jetra	29	207%
Telečja jetra	15	107%
Soja	12	86%
Leča	8	57%
Jajca	5	37%
Suhe marelice	4	31%
Školjke	4	30%
Polnozrnata pšenična moka	4	25%
Čičerika	3	21%
Oves	3	20%
Špinača	3	19%
Grah	3	18%
Rozine	2	16%
Telečje meso	2	15%
Ržena moka	2	12%
Brstični ohrovt	1	9%
Svinjsko meso	1	7%
Brokoli	1	6%
Piščančje meso	1	5%
Puranje meso	1	4%
Losos	1	4%
Ohrovt	1	4%

Vir: <https://www.prehrana.si/> nacionalni portal o hrani in prehrani