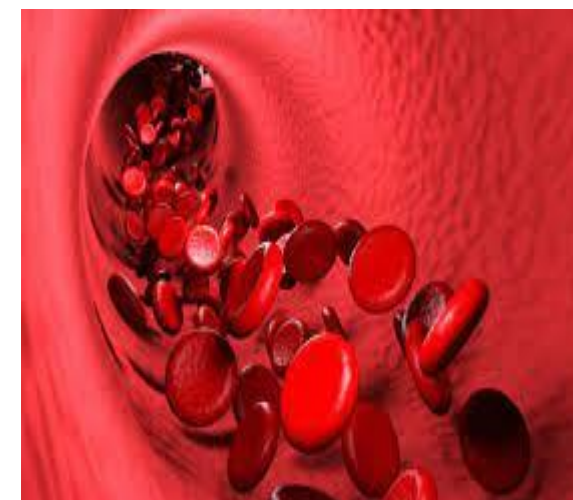


به نام خدا

تغذیه در بیماران مبتلا به تالاسمی

تالاسمی نوعی بیماری ژنتیک است که از ابتدا تا انتهای با فرد است و تغذیه اثر بسیاری بر این بیماری دارد. برخی از مواد غذایی ممکن است عوارض خطرناکی برای بیمار مبتلا به تالاسمی به وجود آورد. *در افراد مقدار کمی از آهن جذب می شود ولی در افراد کم خون جذب آهن زیاد می شود مانند افراد تالاسمی که بایستی برنامه غذایی مدون داشته باشند که آهن کمتر از غذا جذب شود. * آهن به دو صورت "هم" (غیریونیزه) و "غیرهم" (یونیزه) وجود دارد.



منابع آهن "هم"

گوشت قرمز-ماهی-قسمت های تیره مرغ و بوقلمون مانند جگر و قلوه وجود دارد و جذب آن زیاد است که بهتر است به جای مصرف این قبیل مواد از پروتئین های گیاهی مانند سویا یا قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری می باشد استفاده کنید. جذب آهن هم کمتر تحت رژیم غذایی استاماکلسیم موجود در شیر و ماست و پنیر و خامه جذب آهن هم را کاهش می دهند پس بایستی در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده کنید یا همراه غذا مقداری ماست میل کنید.



منابع آهن "غیرهم"

در بیشتر غذاها مانند زرده تخم مرغ -شکلات-غلات-حبوبات-سبزی ها و میوه ها-سیب زمینی و هویج -میوه های خشک مانند کشمش و برگه های هلو و انجیر خشک و آلو وجود دارد.



*جذب آهن غیرهم تحت رژیم غذایی است.

غذاهایی که جذب آهن غیرهم را افزایش می دهند:

۱-مواد غذایی حاوی ویتامین Cمانند مرکبات -گوجه فرنگی- سبزیجات مانند شاهی، تره، فلفل دلمه، پسر سبزی و میوه را به همراه غذا نخورید و در میان وعده ها میل کنید.



۲-گوشت قرمز و پرندگان و ماهی ها



۳-ترشیجات مانند سرکه





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

تغذیه در بیماران تالاسمی



تهیه کننده سیده ساراجعفری/کارشناس تغذیه

گروه هدف: افراد مبتلا به تالاسمی

بهار ۱۴۰۳

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴ توسط آمنة مهین بخت/سوپروایزر آموزش

سلامت

غذاهایی فاقد آهن که در مصرف آن ها محدودیتی وجود

ندارد:

۱-میوه جات

۲-لبنیات مانند شیر، ماست، کشک، دوغ

۳-ژله

۴-بادام زمینی

۵-شکلات

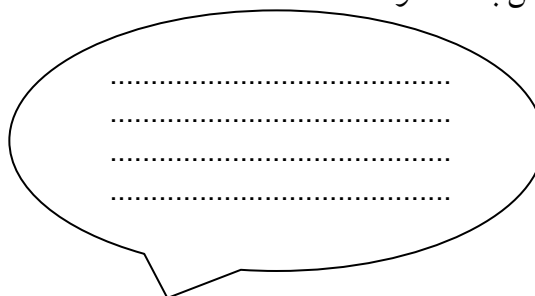
۶-سس مایونز

۷-زیتون

۸-عسل

منبع: کراوس ۲۰۲۲-مادران ۲۰۲۲

آموزش به مددخواه:



سایت بیمارستان: anzalih.gums.ac.ir

غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش می دهند:

۱-غلات سبوس دار

۲-چای و قهوه

۳-لبنیات مانند شیر، ماست و ...

۴-سویا

۵-مصرف زیاد غذاهای حاوی فسفر مانند مواد پروتئینی و تخم مرغ

و نوشابه های گازدار

ویتامین های ضروری جهت بیماران تالاسمی:

۱-ویتامین های C: در آلبیمو-سیب-گلابی-موز-پرتقال و گوجه

فرنگی وجود دارد و در فواصل معینی بایستی مصرف شوند.

۲-فلاونوئیدها: در چای و میوه و سبزی وجود دارد.

۳-کاروتنوئیدها: در هویج و کدو وجود دارد.

غذاهای غنی از آهن که افراد تالاسمی می بایستی از

مصرف آن ها پرهیز کنند:

۱-گوشت قرمز مخصوصا گاو و گوساله و دل و جگر (بیماران مبتلا

به تالاسمی باید از گوشت ماهی و مرغ استفاده کنند)

۲-حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا

۳-سبزیجاتی که با بخار پخته می شوند بیشتر از سبزیجاتی که آب پز

می شوند آهن دارند.

۴-مواد غذایی که با مقدار کمی آب در مدت کمی پخته می شوند

از آن هایی که با مقدار زیاد آب در مدت طولانی پخته می شوند

آهن بیشتری دارند.

۵-پسته

