

توصیه های غذایی جهت بیماران تالاسمی

توضیح بیماری :

تالاسمی نوعی بیماری ژنتیک است که از ابتدا تا انتهای عمر 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" (غیر

یونیزه) و " غیر هم" (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 قبی مواد از پروتئین

های گیاهی مانند سویا یا قسمته های

سفید مرغ که حاوی آهن کمتری می باشد

استفاده کنند. جذب آهن هم کمتر تحت

رژیم غذایی است اما کلسیم 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 کنند یا همراه غذا مقداری ماست میل شود.

آهن " غیر هم "

در بیشتر غذاها مانند زرده تخم مرغ -

شکلات - غلات - حبوبات - سبزی ها -

میوه ها - سیب زمینی هویج - و

میوههای خشک - مانند کشمش و برگه

هایپهلو و انجیر خشک و الو وجود دارد.

جذب آهن غیر هم تحت رژیم غذایی

است

غذایی که جذب آهن غیر هم را افزایش

می دهند :

1- مواد حاوی ویتامین C مانند مرکبات

گوجه فرنگی - سبزیجات - مانند جعفری

- شاهی - تره - فلفل دلمه - پس بهتر

است افراد تالاسمی از مصرف میوه و

سبزی همراه غذا پرهیز کند و درمیان

وعده ها مصرف کنند.

2- گوشت قرمز و پرندگان و ماهی ها

3- ترشیجات مانند سرکه

غذاهایی فاقد آهن که در مصرف آنها محدودیتی وجود ندارد :

- 1- میوه جات
- 2- لبنیات مانند شیر - ماست - کشک - دوغ
- 3- ژله
- 4- بادام زمینی
- 5- شکلات
- 6- سس مایونز
- 7- زیتون
- 8- عسل

غذاهای غنی از آهن که افراد تالاسمی می بایستی از مصرف آنها پرهیز کنند :

- 1- گوشت قرمز مخصوصا گاو و گوساله و دل و جگر 0 این بیماران باید بیشتر از گوشت ماهی و مرغ استفاده کنند)
- 2- حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا
- 3- سبزیجاتی که با بخار پخته می شوند بیشتر از سبزیجاتی که آبپز می شود و آب آن دور ریخته می شود آهن دارد .
- 4- مواد غذایی که با مقدار کمی آب در مدت کمی پخته می شود از انهایی که با مقدار زیاد آب در مدت طولانی پخته می شوند آهن بیشتری دارند .
- 5- پسته

غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش می دهند :

- 1- غلات سبوس دار : به دلیل داشتن فیتات و فسفات ای موجود در پوسته
- 2- چای و قهوه
- 3- محصولات لبنی
- 4- سویا
- 5- مصرف زیاد غذاهای حاوی فسفر مانند مواد پروتئینی و تخم مرغ و نوشابه های گازدار

ویتامین های ضروری جهت بیماران تالاسمی :

- 1- ویتامین E در روغن های گیاهی مانند زیتون و سویا و لبنیات و غلات و گردو فندق و تخم مرغ وجود دارد
- 2- ویتامین C : در آلبیمو - سیب - گلابی - موز - پرتقال و گوجه فرنگی وجود دارد و در فواصل معینی بایستی مصرف شوند .
- 3- فلاونوئیدها : در چای و میوه و سبزی وجود دارد
- 4- کاروتنوئیدها : در هویج و کدو وجود دارد