



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

توصیه های غذایی جهت بیماران تالاسمی

مسئول علمی بخش: خانم دکتر زهرا رضایی

تهیه کننده: فهیمه موسوی

پاییز: ۱۴۰۴

منبع: کتاب برونر سودارت ۲۰۲۲

کد مستند سازی: PPH.TH.3.2



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 میشود مانند افراد تالاسمی که بایستی برنامه در بیشتر 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-قسمتهای 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 قسمتهای سفید مرغ که حاوی آهن کمتری میباشد 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 سبزیها میوهها سیب زمینی هویج و میوه های خشک مانند کشمش و برگه های هلووالو وانجیر خشک وجود دارد
جذب آهن غیرهم تحت رژیم غذایی است غذاهایی که جذب آهن غیر هم را "افزایش می دهند:

۴- مواد غذایی که با مقدار کمی آب در مدت کمی پخته می شوند از آنهایی که با مقدار زیاد آب در مدت طولانی پخته میشوند آهن بیشتری دارند. ۵- پسته غذاهای فاقد آهن که در مصرف آنها محدودیتی وجود ندارد: ۱- میوه جات ۲_ لبنیات شیر ماست-دوغ-کشک - پنیر ۳ -ژله ۴- بادام زمینی ۵- شکلات ۶- سس مایونز ۷- زیتون ۸- عسل منبع تغذیه کروس	۱- ویتامین E : در روغنهای گیاهی مانند زیتون و سویا و لبنیات و غلات و گردو و فندق و تخم مرغ وجود دارد. ۲- ویتامین : در آبلیمو سیب گلابی و موز-پرتقال گوجه فرنگی وجود دارد و در فواصل معینی بایستی مصرف شوند. ۳- فلاونوئیدها: در چای و میوه و سبزی وجود دارد. ۴_ کاروتنوئیدها در هویج و کدو وجود دارد.. غذاهای غنی از آهن که افراد تالاسمی می بایستی از مصرف آنها پرهیز کنند: ۱_ گوشت قرمز مخصوصا گوشت گاو و گوساله و دل و جگر به دلیل داشتن سیستمین این بیماران بایستی بیشتر از گوشت ماهی و مرغ استفاده کنند و همراه مواد گوشتی سبزی مصرف نکنند. ۲_ حبوبات مخصوصا عدس ولوبیا ۳- سبزیجاتی که با بخار پخته می شود بیشتر از سبزیجاتی که آبپز شده وآب آن دور ریخته میی شودزیاد آهن دارند.	۱- مواد حاوی ویتامین C :مانند (میوه جات-مرکبات _گوجه فرنگی سبزیجات :مانند جعفری-شاهی - تره و فلفل دلمه ای) پس بهتر است افراد تالاسمی از مصرف میوه و سبزی همراه غذا پرهیز کنند و درمیان وعده ها این مواد را مصرف کنند. ۲- گوشت قرمز پرندگان و ماهی ها ۳- ترشیجات مانند سرکه غذاهایی که جذب آهن غیر "هم" را کاهش می دهند: ۱- غلات سبوس دار به دلیل داشتن فیتات و فسفات های موجود در پوسته ۲- چای و قهوه ۳- محصولات لبنی ۴- سویا ۵ - مصرف زیاد غذاهای حاوی فسفر مانند مواد پروتینی و تخم مرغ نوشابه های گازدار کربنه محتوی فسفر زیاد ویتامین های ضروری برای تالاسمی ها:
---	--	--