

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Anemia Ferropriva

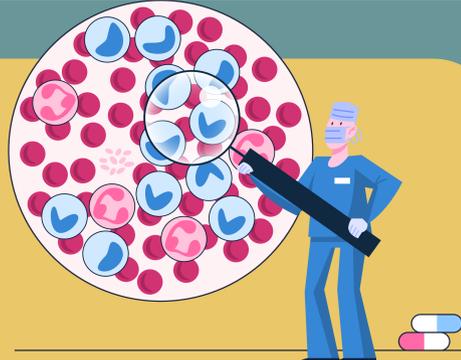


Orientações Gerais

- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é; Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- CUIDADO! O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

Para dar continuidade ao seu tratamento nutricional, com uma dieta individualizada, procure um nutricionista ambulatorial.

O que é anemia ferropriva?



É o nome dado ao tipo de anemia decorrente da deficiência de ferro no organismo. O Ferro participa das reações do nosso metabolismo e do transporte de oxigênio para as nossas células.

O Ferro existe em duas formas na nossa alimentação: Ferro "Heme" e Ferro "Não-heme".

- Ferro heme é aquele contido nos alimentos de origem animal e é mais facilmente absorvido pelo nosso organismo.
- Ferro não-heme é originado dos alimentos vegetais e compõe a maior fonte de ferro da nossa alimentação atualmente.

Qual é a importância da alimentação no tratamento da anemia ferropriva?



O tratamento pela alimentação envolve a ingestão de alimentos ricos em ferro heme e/ou alimentos que melhoram a absorção do ferro não-heme.

Alimentos Fontes de Ferro



Priorize, na sua rotina diária os seguintes alimentos:

Ferro heme	Ferro não heme
<ul style="list-style-type: none"> - Carne vermelha - Visceras (fígado e coração de frango) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha e soja) - Vegetais verde escuro (couve, brócolis, espinafre, rúcula, agrião, coentro, entre outros) - Gema do ovo

ALIMENTOS QUE MELHORAM A ABSORÇÃO DO FERRO NÃO HEME

Ingerir alimentos fontes de **vitamina C** associado às principais refeições. Exemplos: laranja, acerola, mexerica, kiwi, abacaxi, goiaba, limão e caju.

FATORES QUE ATRAPALHAM A ABSORÇÃO DE FERRO

Evite consumir na mesma refeição em que há alimentos ricos em ferro:

- **Alimentos ricos em cálcio:** laticínios como leite, queijos, iogurte, coalhada, requeijão, creme de leite, cream cheese, chia, grão de bico, sardinhas, ostras, mexilhão, etc;
- **Alimentos ricos em fitatos ou outros fatores antinutricionais:** café, chá preto, chocolate, etc.