

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΣΙΔΗΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Ο σίδηρος είναι ένα από τα πιο σημαντικά ιχνοστοιχεία για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού αποτελεί βασικό δομικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, της μυοσφαιρίνης, των κυτοχρωμάτων και άλλων ενζύμων.

Επιπλέον, ο σίδηρος συμβάλλει στην φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού αλλά και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Οι κύριες μορφές σιδήρου είναι ο αιμικός σίδηρος και ο μη αιμικός σίδηρος. Ο αιμικός σίδηρος βρίσκεται μόνο στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά ενώ ο μη αιμικός σίδηρος σε τρόφιμα φυτικής και ζωικής προέλευσης.

Διατροφικές Πηγές Αιμικού Σιδήρου

ΠΗΓΕΣ ΑΙΜΙΚΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ		
	Ποσότητα gr	Ποσότητα σιδήρου mg
Κόκκινο Κρέας		
Μοσχαρίσια Μπριζόλα	90	2.5
Μοσχαρίσιος Κιμάς	90	2.7
Χοιρινή Μπριζόλα	90	0.7
Ψαρονέφρι Χοιρινό	90	1.3
Συκώτι Μοσχαρίσιο	90	5.8
Πουλερικά		
Κοτόπουλο	90	0.9
Γαλοπούλα	90	2.0
Ψάρια		
Τόνος	90	0.6
Σολομός	90	0.7
Σαρδέλες	90	2.6
Ξιφίας	90	1.1

Διατροφικές Πηγές Μη Αιμικού Σιδήρου

ΠΗΓΕΣ ΑΙΜΙΚΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ		
	Ποσότητα	Ποσότητα σιδήρου mg
	Θαλασσινά	
Μύδια	90 gr	3.5
Γαρίδες	90 gr	1.4
	Όσπρια	
Φασόλια	½ κούπα	2.1
Φακές	1 κούπα	4.2
	Λαχανικά	
Σπανάκι	1 κούπα	1.5
Μαρούλι	1 κούπα	1.8
	Φρούτα	
Αποξηραμένα Βερίκοκα	½ κούπα	1.6
Αποξηραμένα Δαμάσκηνα	½ κούπα	1.2
	Ξηροί Καρποί	
Φιστίκια Αιγίνης	30 gr	1.9
Καρύδια	1 κούπα	3.8

Κάποια συστατικά και τροφές εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου με αποτέλεσμα να μειώνονται οι αποθήκες σιδήρου στον οργανισμό και το άτομο να αισθάνεται έντονη κόπωση, ζαλάδες, αδυναμία και άλλα. Τα τρόφιμα και οι ουσίες που αναστέλλουν την απορρόφηση σιδήρου είναι τα παρακάτω:

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το ασβέστιο που βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί, αλλά και σε άλλες τροφές, όπως σαρδέλες, σολομός, μπρόκολο, αμύγδαλα και σύκα, φαίνεται να εμποδίζει την απορρόφηση τόσο του αιμικού, όσο και του μη αιμικού σιδήρου από 40-60%. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η λήψη 300-600 mg ασβεστίου μειώνουν την απορρόφηση σιδήρου έως και 70%. Η λήψη < 40 mg ασβεστίου φαίνεται ότι δεν επιδρά στην απορρόφηση του σιδήρου.

ΑΥΓΑ

Τα αυγά περιέχουν φωσβιτίνη, μία φωσφοπρωτεΐνη που βρίσκεται στον κρόκο του αυγού, η οποία δεσμεύει το σίδηρο των φυτικών τροφών και δεν επιτρέπει στον οργανισμό να τον απορροφήσει. Σύμφωνα με μελέτη, ένα βρασμένο αυγό μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου έως 28 %.

ΟΞΑΛΙΚΑ ΟΞΕΑ

Τα οξαλικά οξέα είναι ενώσεις οι οποίες βρίσκονται σε τροφές όπως το σπανάκι, το κατσαρό λάχανο, τα παντζάρια, τα καρύδια, τη σοκολάτα, το τσάι, το πύουρο σιταριού, τις φράουλες, τη ρίγανη, το βασιλικό, το μαϊντανό και άλλα. Η παρουσία των οξαλικών οξέων στα παραπάνω τρόφιμα, δεσμεύουν το σίδηρο και μειώνουν την απορρόφηση του. Για παράδειγμα, το σπανάκι είναι πολύ καλή πηγή σιδήρου, όμως δεν απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό, διότι η μεγάλη περιεκτικότητά του σε οξαλικά οξέα δεσμεύει το σίδηρό του. Πιο συγκεκριμένα, εάν το μαγειρέψετε σε σπανακόπιτα με τυρί, η απορρόφηση του σιδήρου είναι σχεδόν μηδενική, επειδή το ασβέστιο της φέτας μειώνει και άλλο το βαθμό απορρόφησης του σιδήρου. Για να αυξηθεί η απορρόφηση σιδήρου, η κατανάλωσή του θα πρέπει να συνοδεύεται είτε από πρόσληψη βιταμίνης C (π.χ χυμός πορτοκάλι, μανταρίνια ακτινίδια, φράουλες, λεμόνι) ή κρέατος.

ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ (ΚΑΦΕΣ-ΤΣΑΙ-ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ-ΚΑΚΑΟ)

Οι πολυφαινόλες έχουν ανασταλτική δράση όσο αφορά την απορρόφηση σιδήρου. Οι πολυφαινόλες ή αλλιώς φαινολικές ενώσεις περιέχουν χλωρογενικό οξύ το οποίο βρίσκεται στο κακάο, τον καφέ και μερικά βότανα. Το φαινολικό οξύ που περιέχουν τα μήλα, η μέντα και κάποια βότανα, καθώς και οι τανίνες που βρίσκονται στο μαύρο τσάι, το καφέ, το κακάο, τα μπαχαρικά, τα καρύδια καθώς και κάποια φρούτα όπως τα μήλα και τα βατόμουρα, έχουν την ιδιότητα να



ΜΟΥΡΙΕΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΑΚΙΚΕΣ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ
ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ 58
ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ
ΤΗΛ. 22350 23714
ΚΙΝ. 6975581858 - 6932432640

αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου. Το κακάο μπορεί να αναστείλει την απορρόφηση σιδήρου έως και 90 % ενώ ένα φλιτζάνι καφέ έως και 60%. Έρευνα έχει δείξει ότι οποιοδήποτε ρόφημα περιέχει 20-50 mg πολυφαινολών μπορεί να προκαλέσει μείωση του μη αιμικού σιδήρου κατά 50-70 % όταν καταναλώνεται με ένα τρόφιμο πλούσιο σε σίδηρο. Αυτά τα τρόφιμα ή ουσίες δεν θα πρέπει να καταναλώνονται σε διάστημα δύο ωρών πριν και μετά την κατανάλωση γεύματος που είναι πλούσιο σε σίδηρο. Η κατανάλωση μαύρου τσαγιού με τα γεύματα θα μπορούσε να αποτελέσει μια καλή μέθοδο μείωσης της βιοδιαθεσιμότητας του σιδήρου σε άτομα με υπερφόρτωση.

ΦΥΤΙΚΑ ΟΞΕΑ

Τα φυτικά οξέα βρίσκονται στα δημητριακά, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, το σουσάμι, τα ξερά φασόλια και στο καλαμπόκι. Μελέτη έχει δείξει ότι ακόμα και χαμηλά επίπεδα φυτικών οξέων (5% στα δημητριακά) έχουν μια ισχυρή ανασταλτική δράση στην βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου. Ενώσεις φυτικών οξέων μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση σιδήρου από 50-65%.

Συμπερασματικά, το μυστικό για την αποφυγή της αναιμίας βρίσκεται στις σωστές διατροφικές συνήθειες, στην αποφυγή εξαντλητικών διαιτημάτων και στους σωστούς συνδυασμούς τροφίμων που ευνοούν την καλή απορρόφηση του σιδήρου.

Εύα Μακρή,
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος (MSc)