



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywieniowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



# NIEDOKRWISTOŚĆ

Niedokrwistość (anemia) to zmniejszenie stężenia hemoglobiny, hematokrytu i liczby erytrocytów we krwi. Może wynikać z utraty czerwonych krwinek w czasie ostrego lub przewlekłego krwawienia, nadmiernego rozpadu erytrocytów lub zaburzenia procesu krwiotworzenia będącego skutkiem niedoborów żelaza, witaminy B12, kwasu foliowego. Osobami narażonymi na niedobór żelaza i witaminy B12 są osoby stosujące nieodpowiednio zbilansowane diety, w tym wegańskie i wegetariańskie oraz osoby z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego. Do głównych objawów niedokrwistości należą osłabienie, problemy z koncentracją, szybka męczliwość, zawroty głowy, duszność, tachykardia, bledność skóry i błon śluzowych, łamliwość paznokci.

## Dieta

Zmiana sposobu żywienia jest uzupełnieniem leczenia niedokrwistości oraz elementem działań mających na celu zapobieganie jej nawrotom w przyszłości. **Podstawowym jej założeniem jest dostarczenie z pożywieniem zgodnych z zapotrzebowaniem ilości żelaza, witaminy B12 oraz folianów (kwasu foliowego).** Z drugiej strony istotne jest też prawidłowe komponowanie posiłków, aby zwiększyć wykorzystanie składników odżywczych i uniknąć ograniczenia ich przyswajania. Jednocześnie dieta powinna być dostosowana do Twoich indywidualnych potrzeb oraz preferencji.



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Stosuj urozmaiconą i zróżnicowaną dietę zgodną z Talerzem Zdrowego Żywienia. Dieta powinna zapobiegać występowaniu niedoborów witamin i składników mineralnych.
- 2 Żelazo i foliany występują bardzo powszechnie w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Natomiast witamina B12 naturalnie występuje wyłącznie w produktach odzwierzęcych, ale produkty roślinne mogą być w nią wzbogacane.
- 3 Najlepiej przyswajalne jest **żelazo hemowe** znajdujące się w mięsie, rybach i jajach. Jednak zgodnie z rekomendacjami ilość spożywanych produktów odzwierzęcych powinna być umiarkowana. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, paszety, wyroby drożdżowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe. Na co dzień wybieraj chude mięsa i jaja, a ryby jedz przynajmniej 1-2 razy w tygodniu.
- 4 Trudniej przyswajalną formą jest **żelazo niehemowe**, które znajduje się w jajach, razowych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, niektórych warzywach, orzechach, nasionach i pestkach. Mimo mniejszej przyswajalności żelaza niehemowego, produkty roślinne wciąż stanowią istotne źródło żelaza, nawet w diecie mieszanej. Jest to spowodowane jego wysoką zawartością oraz powszechnością występowania.
- 5 Przyswajalność żelaza zwiększa witamina C, dlatego żywność bogatą w żelazo spożywaj razem z produktami, które są jej źródłem (np. papryka czerwona, warzywa kapustne, natka pietruszki, kiwi, porzeczka czarna, pomidory, maliny).
- 6 W celu zwiększenia przyswajalności żelaza do posiłków warto dodać również produkty bogate w **witaminę B6**, która bierze udział w procesie krwiotworzenia np. pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ziemniaki, niektóre owoce jak awokado i banany oraz orzechy.
- 7 Wchłanianie żelaza ograniczają fosforany, fityniany, szczawiany, taniny i wapń. Dlatego korzystne jest ograniczenie spożycia produktów przetworzonych, które są źródłem fosforanów oraz **unikanie łączenia produktów będących dobrym źródłem żelaza**, np. czerwonego mięsa lub strączków z bogatym z wapń mlekiem i jego przetworami oraz źródłami tanin i polifenoli, np. herbatą, kawą, winem lub kakao. Warto też sięgać po produkty fermentowane, np. pieczywo na zakwasie, tempeh, kiszonki, co powoduje uwolnienie żelaza z połączeń z fitynianami i szczawianami.
- 8 W celu dostarczania organizmowi **witaminy B12** spożywaj w każdym posiłku produkty będące jej naturalnym źródłem, tj. produkty odzwierzęce (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) lub produkty roślinne fortyfikowane w witaminę B12 np. napoje roślinne. Alternatywą dla takiego postępowania jest suplementacja witaminą B12.



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

9

**Foliany** (kwas foliowy) występują w największych ilościach w warzywach liściastych np. kapuście, sałacie, jarmużu, natce pietruszki oraz nasionach roślin strączkowych np. soczewicy, fasoli, grochu. Są one wrażliwe na działanie światła i temperatury, dlatego warzywa i owoce najlepiej jest spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej.

10

Zwróć uwagę, aby w Twojej diecie nie zabrakło produktów dostarczających mikrośladników takich jak miedź i kobalt. Składniki te są ważne w procesie krwiotworzenia, ponieważ miedź pomaga w transporcie żelaza, a kobalt jest niezbędny do syntezy witaminy B12. Źródłem tych składników jest kakao, orzechy, płatki owsiane, jaja, kasza gryczana i zielone warzywa.

## Aktywność fizyczna

1

Oslabienie i męczliwość, często występujące przy niedokrwistości, zmniejszają możliwość podejmowania aktywności fizycznej.

2

Niedokrwistość jest zaburzeniem często występującym u sportowców wyczynowych (15-35% kobiet i 3-11% mężczyzn), co wynika z wielu czynników. Wśród najlepiej zbadanych można wyróżnić reakcję hormonalną w odpowiedzi na wysiłek, która zmniejsza wchłanianie żelaza w jelitach, zwiększoną utratę z potem, krwawienie do przewodu pokarmowego o niskim nasileniu oraz niedostateczną podaż z dietą. Prawidłowa jakość diety jest koniecznym elementem stylu życia sportowca.

## Inne elementy stylu życia

1

Ogranicz, a najlepiej wyeliminuj alkohol z diety, ponieważ upośledza on wchłanianie folianów i ich cykl jelitowo-wątrobowy.










### Bibliografia:

1. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. PZWL, Warszawa 2014.
2. Benson C. S, Shah A., Stanworth S. J., Frise C. J., Spiby H., Lax S. J., Murray J., Klein A. A.. The effect of iron deficiency and anaemia on women's health. *Anaesthesia*. 2021;76 Suppl 4: 84-95. doi: 10.1111/anae.15405.
3. Sim M., Garvican-Lewis L. A., Cox G. R., Govus A., McKay A. K. A., Stellingwerff T., Peeling P.: Iron considerations for the athlete: a narrative review. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2019; 119(7): 1463-1478. doi: 10.1007/s00421-019-04157-y.



## Produkty zalecane i niezalecane w niedokrwistości

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone</li> <li>szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: papryka, brokuły, jarmuż, kalarepa, natka pietruszki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone</li> <li>szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C i folianów jak np.: truskawki, czarna porzeczka, aronia, cytrusy: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki</li> <li>owoce suszone w umiarkowanych ilościach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce kandyzowane</li> <li>owoce w w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mąki z pełnego przemiału</li> <li>pieczywo pełnoziarniste i graham</li> <li>płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mąka oczyszczona</li> <li>pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane)</li> <li>płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy)</li> <li>drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana</li> <li>biały ryż</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane</li> <li>pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)</li> <li>produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko)</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana, śmietanka do kawy</li> <li>jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</li> <li>sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażony bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie)</li> <li>jaja z majonezem</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina: (np. schab, polędwica)</li> <li>w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka /kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka</li> <li>tłuste wędliny: (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki)</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp)</li> <li>w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>konserwy rybne, kawior</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>pasty z nasion roślin strączkowych</li> <li>mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh</li> <li>makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</li> </ul>



## Produkty zalecane i niezalecane w niedokrwistości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Tłuszcze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie</li> <li>• margaryny miękkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach</li> <li>• smalec, słonina, tój</li> <li>• margaryny twarde (w kostce)</li> <li>• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> <li>• majonez</li> </ul>
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy (włoskie, laskowe), migdały</li> <li>• pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemienia lniane)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach</li> </ul>
<b>Cukier i słodycze, słone przekąski</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gorzka czekolada min. 70% kakao</li> <li>• przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru</li> <li>• jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru</li> <li>• słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol)</li> <li>• niskosłodzony dżem</li> <li>• kisiele i galaretki bez dodatku cukru</li> <li>• domowe wypieki bez dodatku cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)</li> <li>• miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy</li> <li>• słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)</li> <li>• słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda</li> <li>• napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)</li> <li>• soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach</li> <li>• domowa, niesłodzona lemoniada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje alkoholowe</li> <li>• mocna kawa, herbata</li> <li>• słodkie napoje gazowane i niegazowane</li> <li>• napoje energetyzujące</li> <li>• nektary, syropy owocowe wysokosłodzone</li> <li>• czekolada do picia</li> </ul>
<b>Przyprawy i sosy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir, pieprz czarny), zioła prowansalskie</li> <li>• mieszanki przypraw bez dodatku soli</li> <li>• sok z cytryny, limonki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sól himalajska/kuchenna/morska w nadmiernej ilości (powyżej 5 g dziennie)</li> <li>• mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>• kostki rosółowe</li> <li>• płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>• gotowe sosy</li> </ul>
<b>Zupy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</li> <li>• zupy zabielaone mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na tłustych wywarach mięsnych</li> <li>• zupy z zasmażką, zabielaone śmietaną</li> <li>• zupy typu instant</li> </ul>
<b>Dania gotowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mix mrożonych warzyw lub owoców</li> <li>• mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych</li> <li>• owsianki typu instant</li> <li>• zupy kremy</li> <li>• gotowe dania na patelni z warzywami</li> <li>• pasty i przeciera warzywne bez dodatku soli</li> </ul> <p><i>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)</li> <li>• mrożone pizze i zapiekanki</li> <li>• wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąką oczyszczonych</li> <li>• dania instant (np. sosy, zupy)</li> </ul>
<b>Obróbka technologiczna potraw</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie w wodzie</li> <li>• gotowanie na parze</li> <li>• grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu</li> <li>• smażenie bez dodatku tłuszczu</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</li> </ul> <p><i>Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone</li> <li>• duszone z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu</li> <li>• pieczone w dużej ilości tłuszczu</li> <li>• panierowane</li> </ul>

## Przykładowy jadłospis jakościowy w niedokrwistości

### ŚNIADANIE:

#### Jajecznica z warzywami

- jajka
- pomidorki koktajlowe
- natka pietruszki
- chleb żytni razowy
- masło

### II ŚNIADANIE:

#### Smoothie truskawkowe z orzechami

- kefir
- truskawki mrożone
- orzechy laskowe mielone
- sezam

### OBIAD:

#### Grillowana polędwiczka

- polędwica wieprzowa
- przyprawy: rozmaryn, pieprz
- natka pietruszki
- kasza jęczmienna pęczak
- mix sałat
- papryka czerwona
- oliwa z oliwek



### PODWIECZOREK:

#### Jogurt z bakaliami

- jogurt naturalny
- żurawina suszona
- morele suszone
- orzechy nerkowca
- nasiona chia

### KOLACJA:

#### Kanapka z pastą z białej fasoli

- chleb razowy z pestkami słonecznika
- ogórek świeży
- pasta z fasoli: fasola biała (z puszki), cebula, śliwki
- suszone, olej rzepakowy, goździki, pieprz



# ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum  
Dietetyczne  
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

