



بیماران مبتلا به تالاسمی میوه و سبزیجات را به عنوان میان وعده غذایی مصرف کنند

مصرف غلات، لبنیات، چای و قهوه در کنار وعده های غذایی برای تنظیم آهن خون به بیماران مبتلا به تالاسمی توصیه می شود...

مصرف غلات، لبنیات، چای و قهوه در کنار وعده های غذایی برای تنظیم آهن خون به بیماران مبتلا به تالاسمی توصیه می شود. در افراد سالم فقط مقدار کمی از آهن مواد غذایی جذب بدن می شود، اما در افراد کم خون از جمله بیماران تالاسمی به علت کم خونی، جذب آهن مواد غذایی بیشتر است.

اگر چه افزایش مقدار آهن در بدن بیماران تالاسمی، به دلیل تزریق خون است، با این حال افزایش جذب آهن از غذا نیز باعث افزایش میزان آهن بدن می شود. بنابراین بیماران بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود.

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن هم یا HEME IRON (آهن موجود در گوشت) و آهن غیرهم یا NON-HEME IRON (آهن موجود در مواد غیرگوشتی) وجود دارد.

طبق اعلام معاونت آموزش و پژوهش سازمان انتقال خون، «آهن هم» در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد. جگر و قلوه نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند. آهن هم به آسانی مورد استفاده بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است و به طور متوسط 35 درصد آهن گوشت، جذب بدن می شود.

بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده کنند. جذب آهن هم کمتر تحت تاثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد. با این حال کلسیم موجود در شیر، ماست، پنیر و خامه، جذب آهن هم را تا حدی کاهش می دهد.

پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را همراه با مقداری ماست مصرف شود.

آهن «غیرهم» در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، ریشه های غده ای (مثل سیب زمینی و هویج)، میوه های خشک مثل کشمش، برگه هلو و آلو و انجیر خشک وجود دارد جذب آن بسیار کمتر از آهن هم است و به طور متوسط حدود 3 تا 8 درصد آن جذب بدن می شود.

جذب آهن غیرهم به راحتی تحت تاثیر سایر غذاها قرار می گیرد به طوری که بعضی از غذاها اگر همراه با غذاهای حاوی آهن غیرهم مصرف شوند، باعث افزایش جذب این نوع آهن و بعضی باعث کاهش جذب این نوع آهن می شوند.

به دلیل وجود آهن غیرهم در بسیاری از غذاها، خودداری از مصرف غذاهای حاوی این نوع آهن مشکل است. بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی رژیم غذایی خود را با دریافت بیشتر غذاهایی که جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند و مصرف کمتر غذاهایی که جذب این نوع آهن را افزایش می دهند، متعادل کنند.

ویتامین C عامل افزایش دهنده جذب آهن است. ویتامین C در میوه ها (به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی) و سبزی ها (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره، شبت، گل کلم، فلفل دلمه ای و...) یافت می شود. مصرف یک عدد پرتقال یا 100 گرم سبزی خوردن همراه با غذا جذب آهن را دو برابر خواهد کرد.

بنابراین بیماران تالاسمی بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده غذایی یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند. اما از آنجایی که میوه ها و سبزی ها، حاوی انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشند و مصرف آن ها ضروریست، بهتر است در بین دو وعده ی اصلی غذا (به عنوان میان وعده) مصرف شوند.

گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهایی دریایی نه تنها حاوی مقدار زیادی آهن از نوع هم می باشند، بلکه باعث افزایش جذب آهن غیرهم از سایر غذاها نیز می شوند.

سبوس گندم، ذرت، جو دو سر، برنج و حبوباتی مثل سویا، لوبیا، عدس و نخود باعث کاهش جذب آهن غیرهم می شوند. البته باید به خاطر داشت که ویتامین C می تواند این اثر را خنثی کند. بنابراین خوب است که مقدار زیادی غلات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. چای و قهوه جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند. بنابراین خوب است بیماران تالاسمی به همراه وعده های غذایی یک فنجان چای پررنگ یا قهوه بنوشند.

شیر، پنیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهد. همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد.

بنابراین تا جایی که ممکن است مصرف لبنیات را در رژیم غذایی این افراد گنجانده شود. به خصوص ترکیباتی مانند، شیر قهوه، شیر

چاي، ساندويچ پنير، ماکاروني پنير، شير برنج و آش ماست براي بيماران تالاسمي مناسب است.