

Niedokrwistość (inaczej anemia) to stan, w którym dochodzi do zmniejszenia stężenia hemoglobiny (Hb) lub liczby erytrocytów, co ogranicza dostarczanie tlenu do tkanek.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niedokrwistość rozpoznaje się przy spadku poziomu Hb:

- <11 g/dl u dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat,
- <12 g/dl u dzieci od 6. do 14. roku życia,
- <13 g/dl u mężczyzn,
- <12 g/dl u kobiet,
- <11 g/dl u kobiet w ciąży

Dwie główne przyczyny niedokrwistości to zaburzenia w produkcji erytrocytów oraz skrócenie czasu przeżycia krwinek czerwonych.

Odpowiednio dobrana dieta stanowi ważny element profilaktyki i leczenia, jednak nie zastępuje diagnostyki i terapii zalecanej przez lekarza.

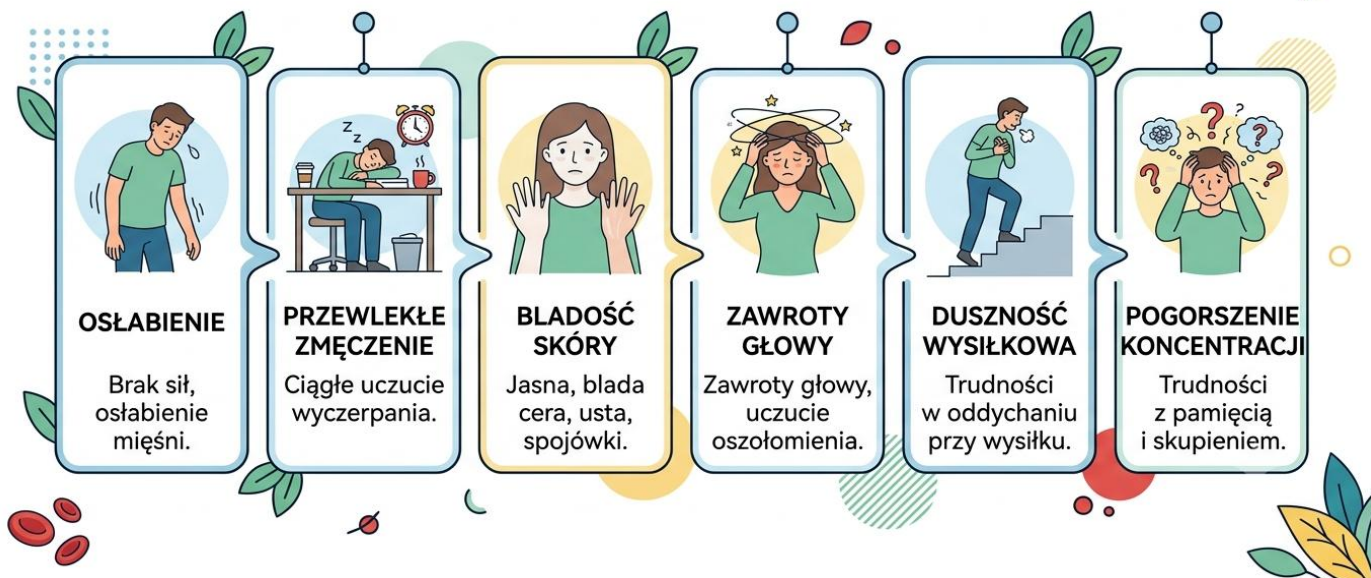
Objawy:

Objawy kliniczne zależą przede wszystkim od szybkości narastania niedokrwistości jej przyczyny, a także od ogólnego stanu zdrowia, wieku czy chorób towarzyszących.

Najczęściej występujące objawy obejmują:

- osłabienie,
- przewlekłe zmęczenie,
- bladość skóry,
- zawroty głowy,
- duszność wysiłkową,
- pogorszenie koncentracji i wydolności fizycznej.

OBJAWY NIEDOKRWISTOŚCI (ANEMII)



Grafika wygenerowana przy pomocy AI

Rodzaje niedokrwistości:

Najczęściej niedokrwistość wynika z niedoboru **żelaza**, **witaminy B12** lub **folianów (witaminy B9)**.

- niedokrwistość z niedoboru żelaza – najczęściej występująca, jej przyczynami mogą być przewlekłe, często utajone krwawienie, niewystarczające spożycie produktów bogatych w żelazo, a także zaburzenia wchłaniania i przyswajania żelaza.
- niedokrwistość z niedoboru witaminy B12 – może być spowodowana: stosowaniem diety wegetariańskiej lub wegańskiej, upośledzeniem wchłaniania wit. B12 w przebiegu chorób zapalnych żołądka i jelit, nadużywaniem alkoholu czy chorobą Addisona-Biermera;
- niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego – spowodowana jest: niedostateczną podażą witaminy B9 w diecie, upośledzonym wchłanianiem spowodowanym chorobami zapalnymi jelit, nadużywaniem alkoholu, zwiększonym zapotrzebowaniem, np. w ciąży; może też wystąpić po operacji bariatrycznej,

Diagnostyka:

Podstawowym badaniem w diagnostyce niedokrwistości jest morfologia krwi.

Zmniejszone stężenie hemoglobiny oznacza niedokrwistość.

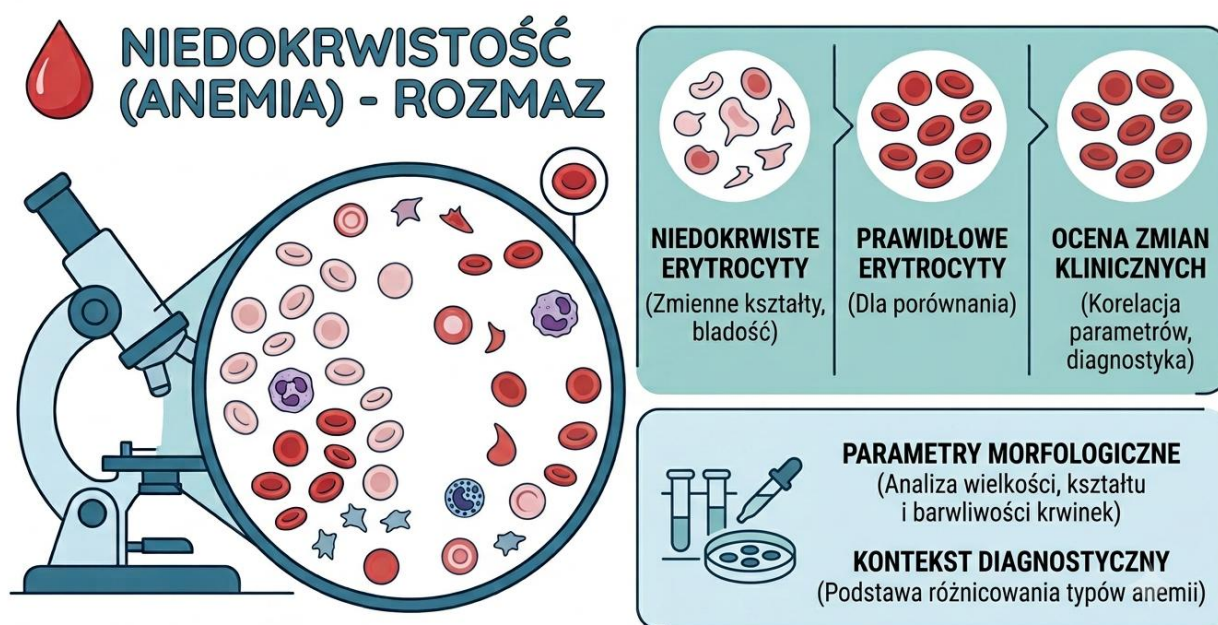
W morfologii krwi ocenia się również:

- liczbę i stan krwinek czerwonych (erytrocytów) – m.in. ich objętość, stężenie hemoglobiny w krwinkach.

Już na tej podstawie lekarz może podejrzewać konkretną przyczynę niedokrwistości i ukierunkowuje ono dalszą diagnostykę.

Każda niedokrwistość ma różne podłoże i mechanizmy, dlatego dalsza diagnostyka jest zawsze prowadzona z uwzględnieniem sytuacji konkretnego pacjenta – objawów, wyników badań morfologii krwi, chorób towarzyszących, przyjmowanych leków, wieku, szczególnych okoliczności (np. ciąży, urazu, operacji).

Grafika wygenerowana przy pomocy AI



Grafika wygenerowana przy pomocy AI

Żelazo

Żelazo uczestniczy w tworzeniu hemoglobiny, mioglobiny i licznych enzymów. Zapotrzebowanie zależy od wieku, płci i stanu fizjologicznego; większe jest u kobiet miesiączkujących, ciężarnych i karmiących.

W produktach spożywczych wyróżniamy **żelazo hemowe** z produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, ryb i jaj), którego przyswajalność wynosi około 15–35%, oraz **żelazo niehemowe** z produktów roślinnych, które wchłania się znacznie słabiej. Mimo to produkty roślinne pozostają ważnym źródłem tego składnika dzięki częstemu spożyciu.

Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza niehemowego, dlatego warto łączyć produkty bogate w żelazo z papryką, natką pietruszki, kiwi, porzeczkami lub cytrusami. Korzystna jest również fermentacja produktów, np. pieczywa na zakwasie czy kiszonek. Wchłanianie ograniczają kawa, herbata, duże ilości wapnia, fityniany, szczawiany i taniny. Z tego powodu napoje zawierające kofeinę najlepiej spożywać między posiłkami

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

PRODUKTY ODZWIERZĘCE



CHUDA WOŁOWINA



RYBY



JAJA



CZERWONE MIĘSO
(UMIARKOWANE ILOŚCI)

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I PRODUKTY SOJOWE



SOCZEWICA



FASOLA



SOJA



TOFU

NASIONA, PESTKI I ORZECHY



PESTKI DYNI



SEZAM



LEN



KAKAO

PRODUKTY ZBOŻOWE



KOMOSA RYŻOWA



AMARANTUS



KASZA JAGLANA



PŁATKI OWSIANE

WARZYWA LIŚCIASTE I ZIOŁA



NATKA
PIETRUSZKI



SZPINAK



JARMUŻ

SUSZONE OWOCE



SUSZONE MORELE

PODROBY (SPORADYCZNIE)



PODROBY ZAWIERAJĄ BARDZO DUŻO ŻELAZA,
ALE Z UWAGI NA WYSOKĄ ZAWARTOŚĆ CHOLESTEROLU I WITAMINY A
POWINNY BYĆ SPOŻYWANE JEDYNIJE SPORADYCZNIE.



Witamina B12

Witamina B12 jest niezbędna do produkcji czerwonych krwinek, syntezy DNA oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Jej naturalnym źródłem są mięso, ryby, jaja i produkty mleczne. Osoby na diecie wegańskiej powinny regularnie stosować suplementację lub wybierać produkty fortyfikowane.

PRODUKTY BOGATE W WITAMINĘ B12

PODROBY

wątroba (np. wołowa, drobiowa) i nerki



MIĘSO

wołowina, wieprzowina, drabinina i drób



RYBY

łosoś, tuńczyk, makrela i sardynki



OWOCE MORZA

małże, ostrygi i kraby



NABIAŁ

sery żółte, twaróg, jogurty i mleko



JAJA

głównie żółtka





WITAMINA B12 występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Osoby na diecie wegetariańskiej i wegańskiej powinny rozważyć suplementację.

Foliany

Foliany odpowiadają za podziały komórkowe i tworzenie krwinek czerwonych. Najwięcej znajduje się ich w zielonych warzywach liściastych, roślinach strączkowych, pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach i pestkach. Są wrażliwe na wysoką temperaturę, dlatego część warzyw warto spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce cieplnej.

PRODUKTY BOGATE W FOLIANY



1. WARZYWA LIŚCIASTE I ZIELONE



szpinak jarmuż brokuły brukselka sałata szparagi natka pietruszki zielony groszek

2. ROŚLINY STRĄCZKOWE



ciecierzyca soczewica fasola bób

3. OWOCE



pomarańcze kiwi banany maliny

4. PRODUKTY ODZWIERZĘCE



wątróbka (drobiowa, cielęca) żółtka jaj

5. ZIARNA I ORZECZY



pestki słonecznika orzechy ziemne orzechy laskowe



Foliany są wrażliwe na wysoką temperaturę, światło i tlen. Aby zachować ich jak najwięcej, spożywaj warzywa i owoce na surowo lub krótko gotowane na parze.

Najważniejsze zalecenia

Codzienna dieta powinna dostarczać odpowiednich ilości żelaza, witaminy B12 i folianów.

Do każdego posiłku warto dodawać źródła witaminy C, ograniczyć picie kawy i herbaty podczas posiłków, nie łączyć dużych ilości nabiału z głównymi źródłami żelaza oraz komponować jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.

Różnorodność produktów i regularność posiłków są kluczowe dla skutecznej profilaktyki i wspomagania leczenia niedokrwistości.

Prawidłowo zbilansowana dieta wspiera leczenie niedokrwistości poprzez systematyczne dostarczanie składników krwiotwórczych, poprawę ich przyswajania oraz ograniczanie czynników utrudniających wchłanianie.

Edukacja żywieniowa, regularna kontrola badań laboratoryjnych oraz współpraca z lekarzem i dietetykiem zwiększają skuteczność terapii i zmniejszają ryzyko nawrotu niedoborów.

Bibliografia:

1. Grzymiśławski M. Dietetyka kliniczna. Wydanie drugie. PZWL, Warszawa 2025.
2. Niedokrwistość, dietetyczne wsparcie w profilaktyce i leczeniu. Jodkiewicz M., Malinowska J., Pawluk I., El-Helou B., Bigas G. NCEZ
3. <https://www.mp.pl/pacjent/hematologia/choroby/152170,niedokrwistosc-anemia>