

تغذیه در بیماران تالاسمی

یک بیمار تالاسمی باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد، زیرا مواد غذایی که برای بیشتر افراد مفید هستند، می توانند عوارض خطرناکی برای یک فرد تالاسمی به وجود آورند .
بیماران تالاسمی باید :

۱- مواد غذایی غنی از آهن را مصرف نکنند .

به این بیماران بایستی به طور مرتب خون تزریق شود. به همین دلیل مقدار زیادی آهن در بدنشان دارند که می تواند به قلب و سایر اندام های بدن آسیب برساند.

مواد غذایی غنی از آهن که بیماران تالاسمی باید کمتر مصرف کنند عبارتند از: گوشت گاو، گوسفند، جگر، لوبیا، حبوبات ، سویا ، کره و بادام زمینی، گندم، آلو ، هندوانه ، بروکلی ، کشمش ، اسفناج و سبزیجات سبز برگی شکل ، نخودفرنگی و نخود

۲- مواد غذایی غنی از کلسیم را به مقدار زیاد مصرف کنند .

این موضوع برای تقویت و حفظ سلامت استخوان ها مهم است. سست و شکننده شدن استخوان ها به عنوان یکی از عوارض این بیماری، مشکلات زیادی را برای تالاسمی ها به وجود می آورد. شیر و لبنیات منبع غنی از کلسیم هستند. فایده ی دیگر

مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم مثل لبنیات این است که جذب آهن را در بدن کاهش می دهند .

۳- مواد غذایی غنی از ویتامین D را مصرف کنند .

ویتامین D برای جذب کلسیم در بدن لازم است. منابع غذایی ویتامین D شامل زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و ماهی است .

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد؟

انواع آهن :

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد :

آهن هم - HEME IRON :

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره ی گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد. جگر و قلوه نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند . آهن هم به آسانی مورد استفاده ی بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود 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 .

آهن غیرهم - NON-HEME IRON :

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده ی تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، ریشه های

غده ای (مثل سیب زمینی و هویج)، میوه های خشک مثل کشمش، برگه ی هلو و آلو و انجیر خشک . جذب "آهن غیرهم" بسیار کمتر از جذب "آهن هم" است و به راحتی تحت تاثیر سایر غذاها قرار می گیرد؛ بدین معنا 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 .



غذاهایی که جذب آهن غیرهم را افزایش می دهند:

* مواد غذایی حاوی ویتامین C :

ویتامین C عامل افزایش دهنده ی 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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان فوق تخصصی بهرامی

تغذیه در بیماران تالاسمی



کد: (۵-۱۱)

غذاهایی که جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند:

*غلات سبوس دار

سبوس گندم، ذرت، جو دو سر، برنج و حبوباتی مثل سویا، لوبیا، عدس و نخود باعث کاهش جذب آهن غیرهم می شوند.

*چای و قهوه و ادویه جات

چای، قهوه و بعضی از ادویه جات (اویشن) از میزان جذب آهن می کاهند. روزانه هر قدر مایلید چای و قهوه بنوشید؛ به ویژه همراه با غذا و بهتر است از چای سبز به جای چای معمولی استفاده شود تا از اثرات آنتی اکسیدانی آن نیز برخوردار شوید

*محصولات لبنی

شیر، پنیر، ماست از میزان جذب آهن در بدن می کاهد و مصرف کلسیم هم برای جلوگیری از پوکی استخوان بسیار ضروری است.

بنابر این هرچه مواد لبنی بیشتری به برنامه غذایی خود اضافه کنید، بهتر است. شیرها و پنیرهای کم چربی یا بدون چربی به همان میزان شیر و پنیر پرچربی کلسیم دارند ترکیباتی مانند: شیر قهوه، شیر چای، ساندویچ پنیر، ماکارونی پنیر، شیر برنج و آش ماست برای بیماران عزیز بسیار مناسب است.

توجه:

از قابلمه و ظروف آهنی برای پخت غذا استفاده نکنید

و... یافت می شود. سبزی های پخته شده حاوی ویتامین C کمتری می باشند. بنابراین بیماران تالاسمی عزیز بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده ی غذایی یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند.

*گوشت قرمز، گوشت پرندگان، غذاهای دریایی:

این گروه از مواد غذایی نه تنها حاوی مقدار زیادی آهن از نوع هم می باشند، بلکه باعث افزایش جذب آهن غیرهم از سایر غذاها نیز می شوند. البته عاقلانه نیست که همه آنها را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ زیرا دارای مواد مغذی ارزنده دیگری هستند که به ویژه برای کودکان و نوجوانان ضروری است.

* ترشی جات، کلم پیچ، سرکه، الکل، سس

همه مواد غذایی نام برده به اضافه ی ترشی پیاز و هویج موجب جذب بیشتر آهن می شوند. در صورتی که ترشی جات، با نان و دانه های چاودار مصرف شود میزان جذب آهن باز هم بیشتر خواهد شد.

