



DIETA W HEMOCHROMATOZIE

HEMOCHROMATOZA (przeciążenie żelazem) jest chorobą, w której dochodzi do nadmiernego wchłaniania żelaza z przewodu pokarmowego.

Można wyróżnić trzy typy hemochromatozy:

- **Hemochromatoza pierwotna**, czyli dziedziczna jest wynikiem defektu genetycznego, który wywołuje nadmierne wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego.
- **Hemochromatoza wtórna i mieszana** to stany patologiczne w których diagnozuje się, inne niż mutacja genetyczna przyczynę nadmiernej zawartości żelaza w organizmie.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



- Chorych obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, ponieważ etanol nasila wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. Niektóre gatunki czerwonego wina zawierają również znaczne ilości żelaza.
- Aby zmniejszyć wchłanianie żelaza nie należy spożywać produktów bogatych w żelazo w jednym posiłku razem z produktami bogatymi w witaminę C.
- Nadmiar wapnia hamuje wchłanianie żelaza, dlatego należy jeść dużo nabiału: chudy ser, jogurt.

PRODUKTY DOZWOLONE:

- **mleko i produkty mleczne: sery, maślanki, kefir**
- **makarony bezjajeczne, białe**
- **kasze drobne: kuskus, kasza jaglana, jęczmienna drobna**
- **biały ryż**
- **biała mąka pszenna**
- **ziemniaki**
- **niektóre owoce**
- **kawa i herbata**
- **nasiona zbóż**



DIETA W HEMOCHROMATOZIE

PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ:

- „czerwone” mięso: wołowina, polędwica wołowa i wieprzowa
- drób
- wędliny
- podroby
- pasztety
- żółtka jaj
- ryby
- mak
- nasiona dyni
- kielki pszenicy, płatki pszenne
- owsianka
- szpinak
- fasola
- groch
- orzechy
- suszone morele, śliwki
- soja
- ciemny chleb
- czekolada

Produkty bogate w witaminę C, których nie należy spożywać w jednym posiłku razem z produktami bogatymi w żelazo:

- świeże owoce, w szczególności: owoce jagodowe, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży, owoce cytrusowe
- świeże warzywa, w szczególności: kapusta biała, kapusta kwaszona, ogórki kiszzone, pomidory, szczypiorek, natka pietruszki, sałata
- sok z grejfruta, czarnej porzeczki, pomarańczowy, pomidorowy, cytrynowy