



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 24-P-Q-Ż-09

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 bez jajeczne, białe
- kasze drobne: kuskus, kasza jagłana, jęczmienna drobna
- biały ryż
- biała mąka pszenna
- ziemniaki
- niektóre owoce
- kawa i herbata
- nasiona zbóż

PRODUKTY KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ:

- „czerwone” mięso : wołowina , polędwica wołowa i wieprzowa

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- 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 , które 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 kiszane, pomidory, szczypiorek, natka pietruszki, sałata.
- Sok z grejfuta, czarnej porzeczki, pomarańczowy, cytrynowy