

KTO POTRZEBUJE ŻELAZA?



Żelazo reguluje proces prawidłowej

produkcji czerwonych krwinek oraz **hemoglobiny** transportującej tlen.

Zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest zmienne i zależy od wieku, płci i stanu organizmu. Dlatego norma dobowego spożycia waha się w dość dużych granicach.

W czasie pierwszych miesięcy życia dziecko zużywa zapasy żelaza na intensywny wzrost organizmu i zwiększenie objętości krwi krążącej. Gromadzone prenatalnie **zapasy żelaza wystarczają na 4-6 miesięcy** u niemowląt urodzonych o czasie i **na około 1-3 miesiące** u urodzonych przedwcześnie (w zależności od stopnia wcześniactwa).

Szczyt występowania niedokrwistości

z powodu niedoboru żelaza przypada na okres między **6. a 20. miesiącem**

życia oraz na **okres dojrzewania**.

Zbyt późno rozpoznany i nieleczony niedobór żelaza może skutkować trwałymi zaburzeniami rozwoju niemowląt i małych dzieci.

*„[...] w okresie szybkiego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego **niedobór żelaza zakłóca metabolizm w neuronach, wytwarzanie neurotransmiterów (zwłaszcza w układzie dopaminergicznym), mielinizację, funkcjonowanie pamięci.**”*

*Profilaktyka niedoboru żelaza u dzieci – standard postępowania
Prof. dr hab. n. med. A. Dobrzańska*

- Pleskaczyńska A, Dobrzańska A. Profilaktyka niedoboru żelaza u dzieci – standard postępowania. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2011, 8: 100-106.
- Rao R, Georgieff MK. Iron in fetal and neonatal nutrition. *Semin. Fetal Neonatal Med.* e 2007, 12: 54-63.
- Andrews NC. Disorders of iron metabolism. *N. Engl. J. Med.* 1999, 341: 1986-1995.
- Baker RD, Greer FR and The Committee on Nutrition. *Diagnosis and Prevention of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Infants and Young Children (0-3 Years of Age).* *Pediatrics* 2010, 126: 1040-1050.
- Ochocka M, Matysiak M. Niedokrwistości. W: Ochocka M, Matysiak M. (red.): *Niedokrwistości wieku dziecięcego.* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, wydanie I, 2000, 52-112.
- Clement DH. Pitfalls in the diagnosis and treatment of the iron deficiency anemia in pediatrics. *Pediatrics* 1964, 34: 117-121.
- Fanaroff A, Martin R. The blood and hematopoietic system. W: Martin R, Fanaroff A, Walsh M (red.). *Neonatal-perinatal medicine. Diseases of the fetus and infant.* Mosby, St Louis 2002, 2: 1183-1201.
- Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie suplementacji witamin i mikroelementów podczas ciąży. *Ginekol. Pol.* 2011, 82: 550-553.
- Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2013, 10: 265-279.