

01/04

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.

DZIECI W OKRESIE DOJRZEWANIA

Okres dojrzewania u dzieci często wiąże się z **niedokrwistością**. Zbyt późno rozpoznany i nieleczone niedobór żelaza może powodować **zaburzenia rozwoju** ruchowego i umysłowego, osłabiać **koncentrację**, a także zwiększać podatność na zakażenia i **choroby infekcyjne**.



KOBIETY W CIĄŻY

Niedobory żelaza u kobiet ciężarnych mają **niekorzystny wpływ** na rozwój płodu. Przewlekłe niedotlenienie organizmu matki powoduje **zmniejszenie transportu żelaza** przez łożysko, a w konsekwencji obniżenie stężenia **ferrytyny** we krwi pępowinowej. Może to skutkować przedwczesnym porodem lub niską wagą urodzeniową.

MATKI KARMIĄCE

Mleko matki powinno dostarczać dziecku optymalne ilości białka, witamin, kwasów tłuszczowych, jodu i **żelaza**. Dlatego też w czasie karmienia piersią zapotrzebowanie na żelazo w organizmie matki jest **zwiększone**. Jeśli w czasie ciąży kobieta cierpiała na niedokrwistość spowodowaną np. dietą wegetariańską lub zaburzeniami wchłaniania, uzasadniona jest **kontynuacja suplementacji** żelaza także w okresie karmienia piersią. W ten sposób **zmniejsza się ryzyko** wystąpienia niedokrwistości u dziecka.



- 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.