

Strava a železo

Ženy potřebují příjem 15 mg železa denně.

Základním předpokladem je vyvážená strava s **odpovídajícím množstvím železa**.

PŘÍJEM ŽELEZA

obsaženého v určitých potravinách je jednou z možností, jak jej doplňovat.

Jen 10% železa ve stravě se vstřebává v organismu a jeho dostupnost závisí na různých podmínkách, podle druhu potraviny.

► **ŽELEZO** obsažené v potravě živočišného původu, jako jsou například červené maso, drůbež a ryby, se v organismu vstřebává o mnoho lépe.

Vstřebávání železa: 10–20%



► **ŽELEZO** obsažené ve stravě rostlinného původu, jako jsou zelenina, ovoce, luštěniny a ořechy, nebývá organismem využíváno tak efektivně.

Vstřebávání železa: 3–5%



Zvláštní dietní opatření mohou zabránit rozvoji deficitu železa, ale již nepostačí k nápravě již existujícího nedostatku.

Dietní doporučení

Červené maso, drůbež a ryby obsahují velké množství železa.

Vstřebávání železa z potravin rostlinného původu bude vyšší po přidání malého množství masa do jídla.

Vitamín C zvyšuje vstřebávání železa z potravin rostlinného původu.

Vstřebávání železa, zvláště rostlinného původu, snižuje pití černého čaje, zeleného čaje, ice tea nebo kávy.

Vápník obsažený v mléčných produktech snižuje vstřebávání železa, zvláště z potravin živočišného původu.

Jezte 1 porci červeného masa a 1–2 porce ryb 2 až 4 krát týdně.

Přidávejte kostky šunky do zeleninových koláčů, kousky kuřecího masa do zeleninových jídel, kousek klobásy do polévky nebo tenké plátky šunky k melounu.

Citróny, brambory, papriky, fenykl nebo zelí jsou bohaté na vitamín C. Doplněte svou stravu ovocnými džusy nebo kousky ovoce jako dezert.

Pijte uvedené nápoje mimo dobu jídla.

Vyhnete se pití mléka nebo konzumaci mléčných produktů během jídla obsahujícího maso.

Látky obsažené ve 100 g potravin:

	Vit C mg	Tuk g	E kkal	Mg mg	Ca mg	Fe mg
Zelenina a ovoce						
Mrkev	7	0,2	28	17	41	2,1
Vařený špenát	29	0,3	14	46	126	2,2
Kyselé zelí	20	0,3	17	14	48	0,6
Vařená brokolice	90	0,2	22	~	87	0,9
Salát polníček	35	0,4	14	13	32	2
Houby lišky	6	1,6	12	14	4	6,5
Fenykl	93	0,3	24	49	109	2,7
Rajčata	25	0,2	17	14	9	0,6
Vařené brambory	14	0,1	70	~	10	0,8
Jablka	12	0,6	54	6	7	0,5
Banány	11	0,2	94	36	8	0,6
Pomeranče	50	0,2	42	14	42	0,4
Sušené švestky	4	0,6	222	27	41	2,3
Hroznové víno	4	0,3	68	9	18	0,5
Jahody	62	0,4	32	15	24	1
Mléčné výrobky a vejce						
Polotučné mléko	2	1,5	47	12	123	0,1
Máslo	~	83,2	754	3	13	0,1
Jogurt 3,5 %	1	3,5	61	12	120	0,1
Ementál 45 % tuku v sušině	1	30	386	35	1100	0,3
Podmáslí	1	0,5	35	16	109	0,1
Kakao	1	0,3	52	12	120	0,3
Vejce	~	11,7	159	13	58	2,1

~ stopové množství

	Vit C mg	Tuk g	E kkal	Mg mg	Ca mg	Fe mg
Obiloviny						
Celozrnný chléb	~	3,9	231	106	35	2,8
Bageta	0	0,7	260	19	18	1,2
Ovesné vločky	0	8	354	135	54	4,6
Ovocné müsli	~	8,8	363	120	70	3,6
Rýže	~	2,2	343	157	23	2,6
Nudle	0	3	347	67	27	1,6
Nápoje						
Pomerančový džus	52	0,2	46	12	11	0,2
Jablečný džus	1	~	57	4	7	0,3
Rajčatový džus	17	0,1	17	9,5	15	0,6
Červené víno	~	~	74	12	10	0,5
Ostatní						
Kešu	~	42	569	270	31	2,8
Lísková jádra	3	61	647	150	225	3,8
Slunečnicová jádra	~	49	580	420	100	6,3
Čokoláda (mléčná)	~	30	526	40	245	3
Maso a ryby						
Sekaná (hovězí)	~	14	216	33	4	2,4
Vepřový plátek	~	2	104	22	2	3
Játra (hovězí)	31	2,1	121	17	7	6,5
Dušená šunka	0	12,8	193	24	10	2,5
Krůtí prsa	~	1	105	20	~	1
Filet z candáta	1	0,7	83	50	49	0,8
Treska	2	0,6	75	25	24	0,4
Losos	1	13,6	202	29	13	1
Pstruh	~	2,7	102	27	12	0,4