



رژیم غذایی بیماران تالاسمی



تهیه کننده: سفیه روستا (کارشناس پرستاری، سرپرستار کولیز)

نایب کنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

نایب کننده نهایی: دکتر سید عباس حمیدی (متخصص اطفال)

منبع: برونرسودارت خون ۲۰۱۸



بازنگری، دی ماه ۱۴۰۰

از غذاهایی که حاوی آهن زیادی هستند، پرهیز کنند. از جمله گوشت یا جگر حیوانات بخصوص گاو و گوسفند و فرآورده‌های آنها نظیر همبرگر، سوسیس و کالباس. لوبیا، حبوبات، سویا، کره و خود بادام زمینی، گندم، کلم بروکلی و دیگر سبزیجات برگ سبز، هندوانه، کشمش، نخودفرنگی، آب آلو، آلو، خرما، انگور، باقلا، غلات غنی شده با آهن و نخود، آهن زیادی دارند و بهتر است این بیماران در حد اعتدال از آنها استفاده کنند.

بنابراین بیماران تالاسمی بهتر است از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها به همراه وعده غذایی یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند.

اما از آنجایی که میوه‌ها و سبزی‌ها، حاوی انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند و مصرف آن‌ها ضروری است، بهتر است در بین دو وعده‌ی اصلی غذا (به عنوان میان وعده) مصرف شوند.

زینک (روی) دارای کارکردهای بیولوژیکی مهمی است که هنوز به صورت کامل شناخته نشده‌اند. با این حال، اهمیت زینک برای رشد کودکان، بلوغ جنسی نوجوانان، سیستم ایمنی قوی و داشتن پوست سالم اثبات شده است.

ویتامین A اگرچه در بینایی، تقویت سیستم ایمنی و رشد استخوانی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند، اما در صورتی که با غذاهای حاوی آهن مصرف شود باعث می‌شود آهن زیادی جذب بدن شود.

ذوب آهن هم کمتر تحت تاثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می‌گیرد. با این حال کلسیم موجود در شیر، ماست، پنیر و خامه، جذب آهن همرا تا حدی کاهش می‌دهد.

پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را همراه با مقداری ماست مصرف کنید.

آهن غیر هم NON-HEME IRON

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌ها، ریشه‌های غده‌ای (مثل سیب زمینی و هویج)، میوه‌های خشک مثل کشمش، برگه هلو و آلو و انجیر خشک.



مهم‌ترین اصل در برنامه غذایی این افراد، این است که نباید از خوراکی‌های پر آهن استفاده کنند. بیماران برخلاف تصور عموم نه تنها دچار کمبود آهن نیستند، بلکه مستعد ابتلا به مسمومیت با آهن نیز هستند. از این رو به این بیماران توصیه می‌شود.

رژیم غذایی بیماران تالاسمی چه غذاهایی به بیماران تالاسمی بدهیم؟

بیماران تالاسمی باید:

۱- مواد غذایی غنی از آهن را مصرف نکنند به این بیماران بایستی به صورت مرتب خون تزریق شود به همین دلیل مقدار زیادی از آهن در بدنشان دارند که می تواند به قلب و سایر اندامهای بدن آسیب برساند.

مواد غذایی غنی از آهن شامل:

گوشت گاو، گوسفند، جگر، لوبیا، حبوبات، سویا، کره، بادام زمینی، گندم، سیب زمینی، هندوانه، بروکلی، کشمش، اسفناج و سبزیجات سبز برگی شکل، نخود فرنگی و نخود



۲- مواد غذایی غنی از کلسیم را به مقدار زیاد مصرف کنند که این موضوع برای تقویت و حفظ سلامت استخوان ها مهم است. سست و شکننده شدن استخوان ها به عنوان یکی از عوارض این بیماری مشکلات زیادی را برای تالاسمی ها به وجود می آورد.

شیر و لبنیات منبع غنی از کلسیم هستند .

فایده دیگر مصرف مواد غذایی کلسیم دار مثل لبنیات این است که جذب آهن را کاهش می دهد.

۳- مواد غذایی غنی از ویتامین D را مصرف کنند ویتامین D برای جذب کلسیم در بدن لازم است. منابع غذایی ویتامین D شامل زرده تخم مرغ، شیر، لبنیات و ماهی است.

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد:

انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون و جگر و قلوه منابع غنی از آهن هستند بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفیده تخم مرغ که حاوی آهن کمتری است استفاده کنند.

سبوس گندم، ذرت، جو دوسر، برنج و حبوباتی مثل سویا، لوبیا، عدس و نخود باعث کاهش جذب آهن می شوند بنابراین خوب است که مقدار زیادی از غلات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. شیر، پنیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهد همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد.

بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها و همراه وعده غذا یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند زیرا جذب آهن را افزایش می دهد.

هشدارهایی به بیماران تالاسمی:

۱- از قابلمه و ظروف آهنی برای پخت غذا استفاده نکنند چون

مقداری از آهن ظروف حین عمل پخت می تواند وارد غذایی شما شود.

۲- مواد غذایی مثل آب پرتقال و آب سایر مرکبات را مصرف نکند زیرا جذب آهن را در بدن افزایش می دهد.

۳- مصرف چای و قهوه جذب آهن را در بدن کاهش می دهد.

همیشه برچسب مواد غذایی را که می خرید مطالعه کنید تا از مقدار آهن موجود در آنها مطلع شوید.

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد؟

انواع آهن:

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد:

- آهن هم یا (IRON HEME) آهن موجود در گوشت

- آهن غیرهم یا (NON-HEME IRON) آهن موجود در مواد غیرگوشتی

آهن هم (HEME IRON):

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد، جگر و قلوه نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند. آهن هم به آسانی مورد استفاده بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است (به طور متوسط ۳۵ درصد آهن گوشت، جذب بدن می شود).

بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را یا از سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده کنند.