Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Железо в рационе питания

Эта информация разъясняет, как принимать железо в нужном для поддержания здоровья количестве.

Железо — это минерал, необходимый организму для выработки красных кровяных телец. Красные кровяные тельца хранят кислород и переносят его по всему организму. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье.

Суточная норма потребления железа

Специалисты Института медицины рекомендуют употреблять определенное количество железа в зависимости от возраста и пола. Эти рекомендации приведены ниже, в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа». Железо измеряется в миллиграммах (мг).

Рекомендованная суточная норма потребления железа		
Возрастные изменения.	**Мужчины**	**Женщины**
7–12 месяцев	11 мг	11 мг
1–3 года	7 мг	7 мг
4–8 лет	10 мг	10 мг
9–13 лет	8 мг	8 мг
14–18 лет	11 мг	15 мг
19–50 лет	8 мг	18 мг
51 год и старше	8 мг	8 мг

Железодефицитная анемия

Если ваш организм не получает достаточное количество железа, у вас может развиться болезнь, называемая железодефицитной анемией. Это может произойти, если:

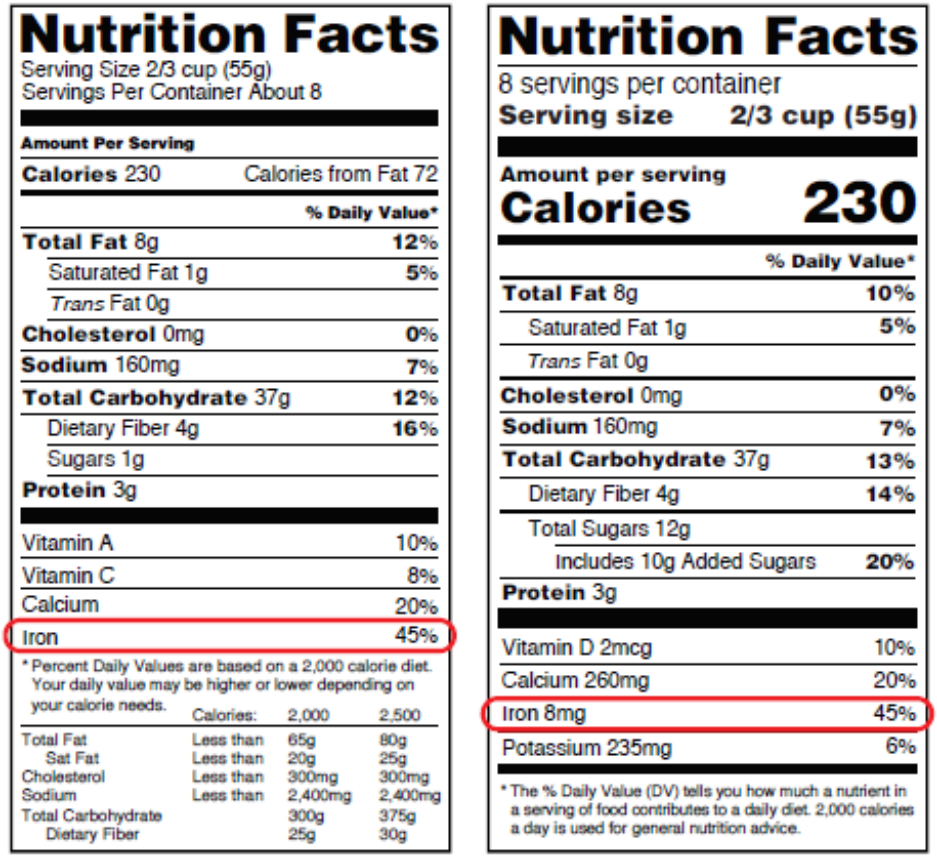
- в вашем рационе питания недостает железа;
- вы недавно проходили курс химиотерапии или радиотерапии;
- у вас есть хронические (длительные) заболевания;
- вы потеряли некоторое количество крови (например, в результате обильного менструального кровотечения, при аварии или во время операции).

Добавки с содержанием железа

Если у вас низкий уровень железа, ваш медицинский сотрудник может назначить вам добавки с содержанием железа. Прием добавок с содержанием железа поможет быстро нормализовать его уровень. Количество железа, которое порекомендует принимать ваш медицинский сотрудник, может быть выше значения, указанного в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа».

Прием большого количества железа может вызвать расстройство желудка и запор (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Сообщите медицинскому сотруднику, если во время приема железа у вас возникли эти или какие-либо другие проблемы. Не принимайте какие-либо добавки без предварительной консультации с медицинским сотрудником.

Расшифровка этикеток с указанием пищевой ценности



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving	
Calories	**230**
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 1. Содержание железа на этикетках с указанием пищевой ценности

Для поддержания нормального уровня железа употребляйте продукты с его повышенным содержанием. Информация о содержании железа в продуктах приводится на этикетке с указанием пищевой ценности (см. рисунок 1). На этикетках с указанием пищевой ценности количество железа указывается в процентах (%) от суточной нормы потребления. Суточная норма потребления железа составляет 18 мг.

- Если доля потребления от суточной нормы составляет 5% или менее, считается, что такой продукт — плохой источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 10–19%, считается, что такой продукт — хороший источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 20% или выше, считается, что такой продукт имеет повышенное содержание железа.

Вы можете точно высчитать количество железа в продукте. Для этого умножьте норму суточного потребления железа (18 мг) на процент от

суточной нормы в 1 порции продукта. Например, если на этикетке с указанием пищевой ценности указано, что в продукте содержится 50% от суточной нормы потребления железа, то умножьте 18 мг на 50% (на 0,5). Результат умножения 18 на 0,5 равен 9. Это означает, что одна порция этого продукта содержит 9 мг железа.

Суточная норма потребления железа в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа» приводится в качестве рекомендации. Вы можете нуждаться в нем в большем или меньшем количестве. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником, чтобы узнать, какое количество железа вам необходимо употреблять каждый день.

Как помочь организму усвоить железо

Железо животного происхождения, или гемовое железо, лучше всего усваивается организмом. Железо растительного происхождения, или негемовое железо, хуже усваивается организмом. Негемовое железо, в основном, содержится в продуктах растительного содержания, например в цельных злаках, орехах, семенах, бобовых, фасоли и листовой зелени.

Вы можете помочь организму усвоить больше железа, если сделаете перечисленное ниже.

- Во время одного приема пищи употребляйте продукты или добавки как с железом, так и с повышенным содержанием витамина С. Примеры продуктов с повышенным содержанием витамина С — это апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубника.
- Употребляйте продукты с железом как животного, так и растительного происхождения. Примеры источников железа животного и растительного происхождения приведены в разделе «:Как выбрать продукты с содержанием железа».
- Для приготовления продуктов с повышенным содержанием железа используйте чугунную сковороду. Это увеличит содержание железа в пище.

- Если ваш медицинский сотрудник назначил вам добавки с содержанием железа, спросите у него, следует ли вам принимать их 2–3 маленькими дозами или 1 большой. Ваш организм усвоит больше железа, если вы будете принимать его меньшими дозами, распределенными в течение дня. Выпивайте один стакан (объемом 8 унций (240мл)) воды при приеме каждой дозы.

Некоторые действия затрудняют усвоение железа организмом. Следуйте этим рекомендациям.

- Если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время них. Это касается всех видов кофе и чая, в том числе обычного кофе, кофе без кофеина, черного и зеленого чая.
- Не употребляйте больше 30 граммов клетчатки в день.
- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция и с повышенным содержанием железа. Примерами продуктов с повышенным содержанием кальция являются молочные продукты и обогащенные кальцием соки, например апельсиновый сок.

Как выбрать продукты с содержанием железа

Используйте кухонные весы, чтобы отмерить продукты, указанные в унциях.

Источники железа животного происхождения	
Источник	**Количество железа**
Говядина, мясо и субпродукты, селезенка, 3 унции (90 г)	33,5 мг
Куриная печень, 3 унции (90 г)	11,6 мг
Каракатица, 3 унции (90 г)	9,2 мг
Устрицы, 3 унции (90 г)	7,8 мг

Мидии, 3 унции (90 г)	5,7 мг
Паштет из ливерной колбасы, ¼ чашки (70 мл)	4,9 мг
Королевский краб, 3 унции (90 г)	2,5 мг
Моллюски, 3 унции (90 г)	2,4 мг
Говяжий фарш, 3 унции (90 г)	2,3 мг
Баранина, 3 унции (90 г)	1,5 мг
Консервированные анчоусы, 1 унция (30 г)	1,3 мг
Курица, 3 унции (90 г)	0,9 мг
Голень индейки, 3 унции (90 г)	0,9 мг
Свинина, 3 унции (90 г)	0,8 мг
Яйцо, 1 большое	0,8 мг
Лосось, 3 унции (90 г)	0,6 мг
Гребешки, 3 унции (90 г)	0,5 мг
Грудка индейки, 3 унции (90 г)	0,5 мг
Креветки, 3 унции (90 г)	0,3 мг

Источники железа растительного происхождения	
Источник	**Количество железа**
Хлопья Total™, ¾ чашки	18 мг
Хлопья Grape-Nuts®, ½ чашки	16,2 мг
Хлопья Multi Grain Cheerios®, ¾ чашки	6,1 мг
Каша Cream of Wheat®, ½ чашки	6 мг
Семена кунжута, ¼ чашки (70 мл)	5,2 мг
Хлопья Fiber One™, ½ чашки	4,5 мг
Овсяная каша Raising Spice, ¾ чашки (210 мл)	4 мг
Сушеные абрикосы, ½ чашки (140 мл)	3,8 мг
Пророщенные зерна пшеницы, ½ чашки (140 мл)	3,6 мг
Лимская фасоль, ½ чашки (140 мл)	2,9 мг
Смесь орехов, ½ чашки (140 мл)	2,5 мг

Красная фасоль, ½ чашки (140 мл)	2,5 мг
Семена подсолнечника, ½ чашки (140 мл)	2,4 мг
Грецкие орехи, ½ чашки (140 мл)	2 мг
Приготовленный шпинат, ½ чашки (140 мл)	1,9 мг
Темный шоколад (60–69%), 1 унция (30 г)	1,8 мг
Черная фасоль, ½ чашки (140 мл)	1,8 мг
Изюм, ½ чашки (140 мл)	1,5 мг
Сушеный инжир, ½ чашки (140 мл)	1,5 мг
Нут, ½ чашки	1,4 мг
Пшеничный хлеб, 1 ломтик	1 мг
Патока, 1 столовая ложка	1 мг

Консультация с диетологом

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу рациона питания во время пребывания в больнице, попросите направить вас к диетологу. Если у вас возникли вопросы о рационе питания после выписки из больницы, вы можете проконсультироваться с врачом-диетологом. Для записи на прием к клиническому врачу-диетологу позвоните по номеру телефона 212-639-7312. Вы можете связаться с сотрудником с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Iron in Your Diet - Last updated on February 7, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center