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 | | |
|---|---|---|
| **Возраст** | **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:

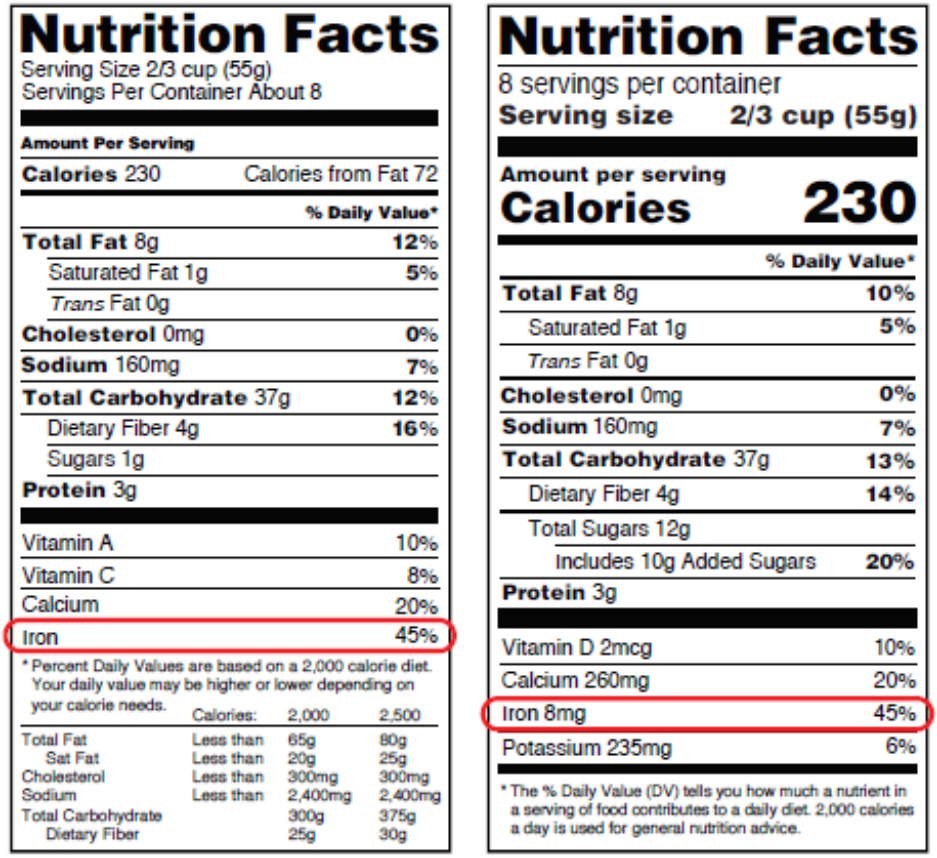
- в вашем рационе питания недостает железа;
- вы недавно проходили курс химиотерапии или радиотерапии;
- у вас есть хронические (длительные) заболевания;
- вы потеряли некоторое количество крови (например, в результате обильного менструального кровотечения, при аварии или во время операции).

## 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.

# Чтение 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** |
| Каракатица, 3 унции (90 г) | 9,2 мг |
| Устрицы, 3 унции (90 г) | 8 мг |
| Паштет из ливерной колбасы, ¼ чашки (70 мл) | 4,9 мг |
| Королевский краб, 3 унции (90 г) | 2,5 мг |
| Говяжий фарш, 3 унции (90 г) | 2 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 | 1,0 мг |
| Гребешки, 3 унции (90 г) | 0,5 мг |
| Грудка индейки, 3 унции (90 г) | 1,0 мг |

| Источники железа растительного происхождения | |
|---|---|
| **Источник** | **Количество железа** |
| Хлопья Total™, обогащенные витаминами и минералами, ¾ чашки, 1 порция | 18 мг |
| Красная фасоль, ½ чашки (140 мл) | 2 мг |
| Приготовленный шпинат, ½ чашки (140 мл) | 3,0 мг |
| Темный шоколад (60–69%), 1 унция (30 г) | 2 мг |
| Нут, ½ чашки | 2 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 August 20, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center