



برای دریافت مکمل آهن با توجه به شدت کم خونی و نوع آن با پزشک معالج مشورت کنید. ممکن است همزمان کمبود منابع غذایی دیگر هم وجود داشته باشد.



منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

از نان هایی استفاده کنید که خمیر آن کاملاً با خمیر مایه تخمیر شده است.

قرص آهن را با آب پرتغال یا لیموترش مصرف کنید.

منابع غذایی اسید فولیک را زیاد مصرف کنید: سبزیجات، به ویژه سبزی های تیره و برگ دار، میوه ها، سبزی های ریشه ای، جوانه گندم، حبوباتی چون عدس، لوبیای سفید، چشم بلبلی، لوبیا چیتی.



منابع غذایی ویتامین ب ۱۲ را زیاد استفاده کنید مانند: گوشت گاو، ماهی، گوشت مرغ و ماکیان، گوشت گوسفند، محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست.

در صورت داشتن بیماری هایی مانند خونریزی معده و خونریزی شدید در عادت ماهیانه، درمان بیماری ها به رفع کم خونی کمک کننده است.



توصیه های غذایی در کم خونی فقر آهن



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۲/۰۳

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۵

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

مداخله‌جوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه‌های غذایی در کم‌خونی و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه‌های غذایی در کم‌خونی:

کم‌خونی کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون یا محتوای آهن آن‌هاست. دریافت کم آهن غذایی، جذب ناکافی آهن دریافتی و افزایش دفع آهن طی خونریزی می‌تواند از علل کم‌خونی باشد.

مهم‌ترین علامت کم‌خونی: احساس خستگی زودرس و فرسودگی است.

علائم دیگر شامل این موارد است:

ضعف، رنگ پریدگی غشا مخاطی و بستر ناخن و پوست، ضربان نامنظم یا تند قلب، کوتاهی نفس، احساس سبکی در سر یا سرگیجه خفیف، مشکلات شناختی، بی‌حسی، کرختی یا سردی انتهای اندامها و سردرد

ممکن است در ابتدا کم‌خونی آنقدر خفیف باشد که متوجه علائم آن نشوید. اما شدت علائم با پیشرفت کم‌خونی افزایش می‌یابد.



جهت درمان کم‌خونی رعایت نکات زیر کمک‌کننده می‌باشد:

در برنامه غذایی خود از مواد غذایی آهن دار استفاده کنید. منابع غنی آهن عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، میوه‌های خشک، حبوبات، مغزیجات و سبزی‌جات برگ سبز.



همراه با غذای اصلی از مواد غذایی دارای ویتامین C استفاده کنید مانند آب لیمو ترش، نارنج، پرتقال، کیوی، گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای، سبزی خوردن و...



چای، قهوه، غلات سبوس دار مانند نان سبوسدار (پوسته گندم دار) و محصولات بدست آمده از سویا مانع از جذب آهن می‌شود و باید کمتر مصرف شود.

از نوشیدن چای ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا خودداری کنید.



به جای تنقلات کم ارزش از میوه‌های خشک استفاده کنید مانند: برگه زرد آلو، برگه هلو، انجیر، کشمش، خرما و ...

استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن می‌شود مانند جوانه گندم، عدس و ماش جوانه زده

