

## ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА



Диетолог-нутрициолог, коуч по питанию Автор Школы Осознанного Питания и детокса Avocado.green

Institute of Health Science, UK
Institute of Holistic Nutrition and Detox
The Ayurveda Institute, NM
Functional Nutrition course, USA

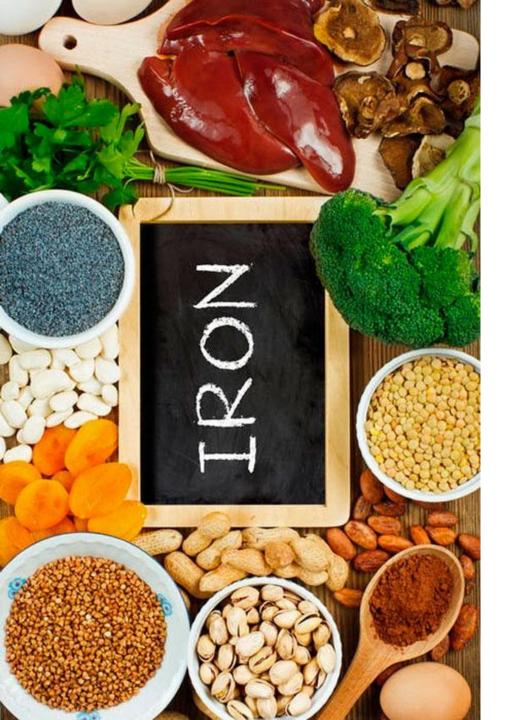




#### ОТМЕТЬТЕ ПУНКТЫ, С КОТОРЫМИ ВЫ СОГЛАСНЫ

- 1.Повышенная утомляемость, слабость, дела откладываются "на потом"
- 2.Головные боли по утрам
- 3. Дневная сонливость
- 4.Пониженный аппетит
- 5.Слегка голубой оттенок склер (глазных оболочек)
- 6.Обильные / длительные менструации
- 7. Низкое давление
- 8. Склонность к обморокам в помещениях с нехваткой воздуха
- 9. Непроизвольное желание двигать ногами перед засыпанием
- 10. Ломкость, истончённость ногтей
- 11. Продольные полоски или бугорки на ногтях
- 12.Отвращение к некоторым продуктам (мясо, шоколад, лёд, сладкое)
- 13. Нездоровая тяга к непродуктам (шерсть, глина, ацетон)
- 14.Выпадение волос, истончение, чрезмерная ломкость на концах
- 15. Тёмные круги под глазами, фиолетовые губы
- 16.Снижение иммунитета, частые эпизоды ОРВИ
- 17. Бледность, мерзлявость
- 18. Полтливость
- 19. Метеочувствительность
- 20. Слабая выносливость, слабость мышц
- 21. Беспричинные боли в мышцах
- 22. Депрессивный фон, тоска без связи с временем года
- 23. Высокая частота пульса (от 70-80 ударов в минуту)
- 24. Заеды в уголках рта
- 25. Повышенная склонность к инфекциям (часто, герпес, молочница
- 26. Белые пятна на ногтях

Если вы отметили более 5 пунктов, вам стоит проверить показатели железа, о которых мы говорили в вебинаре.



# ПРИЧИНЫ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА

- 1. Недостаточно железа в питании, либо плохо усваивается
- Проверяем рацион (см.дальше)
- Смотрим на факторы усвоения

### 2. Потери:

- Кровопотери (операции, обильные месячные)
- Паразиты, грибы, воспаления



# ПРИЧИНЫ – рацион

## ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА В ПИТАНИИ

# ГЕМОВОЕ ЖЕЛЕЗО-животные продукты – более биодоступно

(15-30% усвоение)

Печень

Красное мясо

Устрицы

Говяжий язык

Мясо кролика

Скумбрия



НЕГЕМОВОЕ ЖЕЛЕЗОрастительные продуктыменее биодоступно (3-5% усвоение)

Морская капуста

Фасоль/бобы/горох

Тыквенные семечки

Кунжут

Шпинат, Петрушка

Свекольные листья, Бок-чой



# ПРИЧИНЫ – рацион

# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ И ПРЕПЯТСТВУЕТ УСВОЕНИЮ

ПРЕПЯТСТВУЕТ УСВОЕНИЮ:

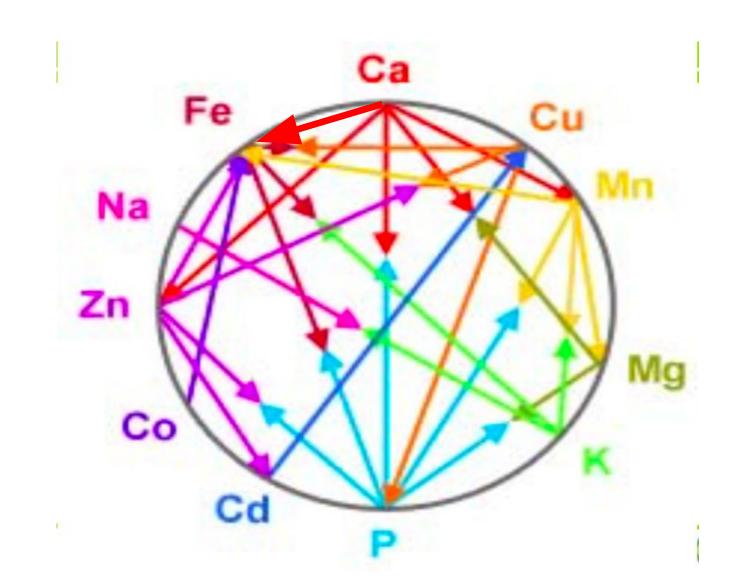
**YEMPAEM!** 

ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА (орехи, семечки, крупы) КАЛЬЦИЙ (молочные продукты) СОЕВЫЙ ПРОТЕИН ТАНИНЫ (чай, вяжущие продукты) Алкоголь

СПОСОБСТВУЕТ УСВОЕНИЮ:

ВИТАМИН С !!!БЕЛОК АМИНОКИСЛОТЫ ДОБАВЛЯЕМ!

## знать факторы усвоения и антагонистов





## 3. ПРИЧИНЫ



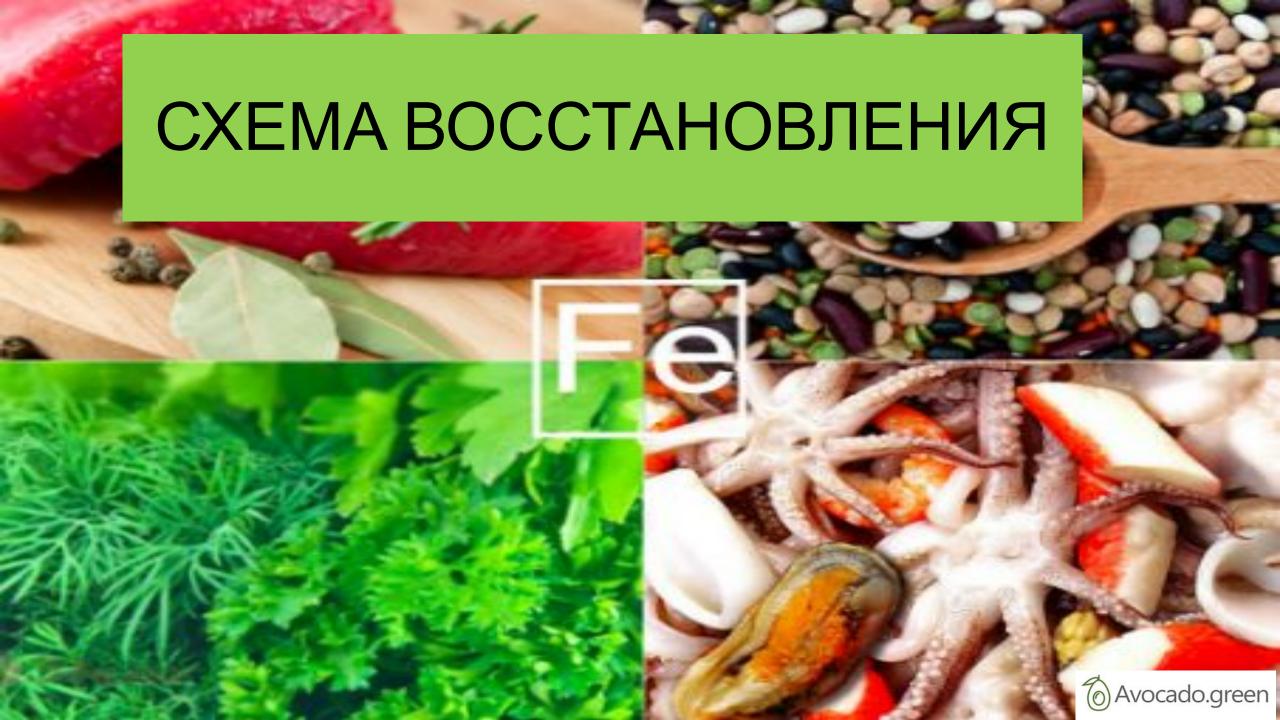
#### 1. ПРОВЕРЯЕМ ФАКТОРЫ УСВОЕНИЯ:

- Белок (65-70 в анализе крови)
- Креатинин и мочевина (как факторы белкового обмена)
- Витамины В12, В9
- Цинк, медь, марганец
- Состояние ЖКТ (воспаление в желудке и 12перстной кишке, низкая кислотность - ???)
- Дефицит витамина С

### 2. ИЩЕМ, КУДА РАСХОДУЕТСЯ:

- Кровопотери
- Паразиты, грибы, СИБР, опухоли







## СХЕМА 3ОССТАНОВЛЕНИЯ

### 1. ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ:

- Устранение причины
- Рацион, обогащённый железом
- Лечение препаратами железа

## 2. СКРЫТЫЙ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

- Питание, богатое железом
- Курс препаратов 50% от рекомендуемой дневной нормы

СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ зависят от стадии, 3-6 месяцев, до нормализации ферритина (контроль – анализ крови)

