

# КАК ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ ВЛИЯЕТ НА ВАС И КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕФИЦИТА?

НУТРИЦИОЛОГ  
ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА



# 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, истонченность ногтей**
- 11.Продольные полосы 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 ЖЕЛЕЗО-растительные продукты- менее 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

УСВОЕНИЯ ИЗ

УБИРАЕМ!

ПРЕПЯТСТВУЕТ  
УСВОЕНИЮ:

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

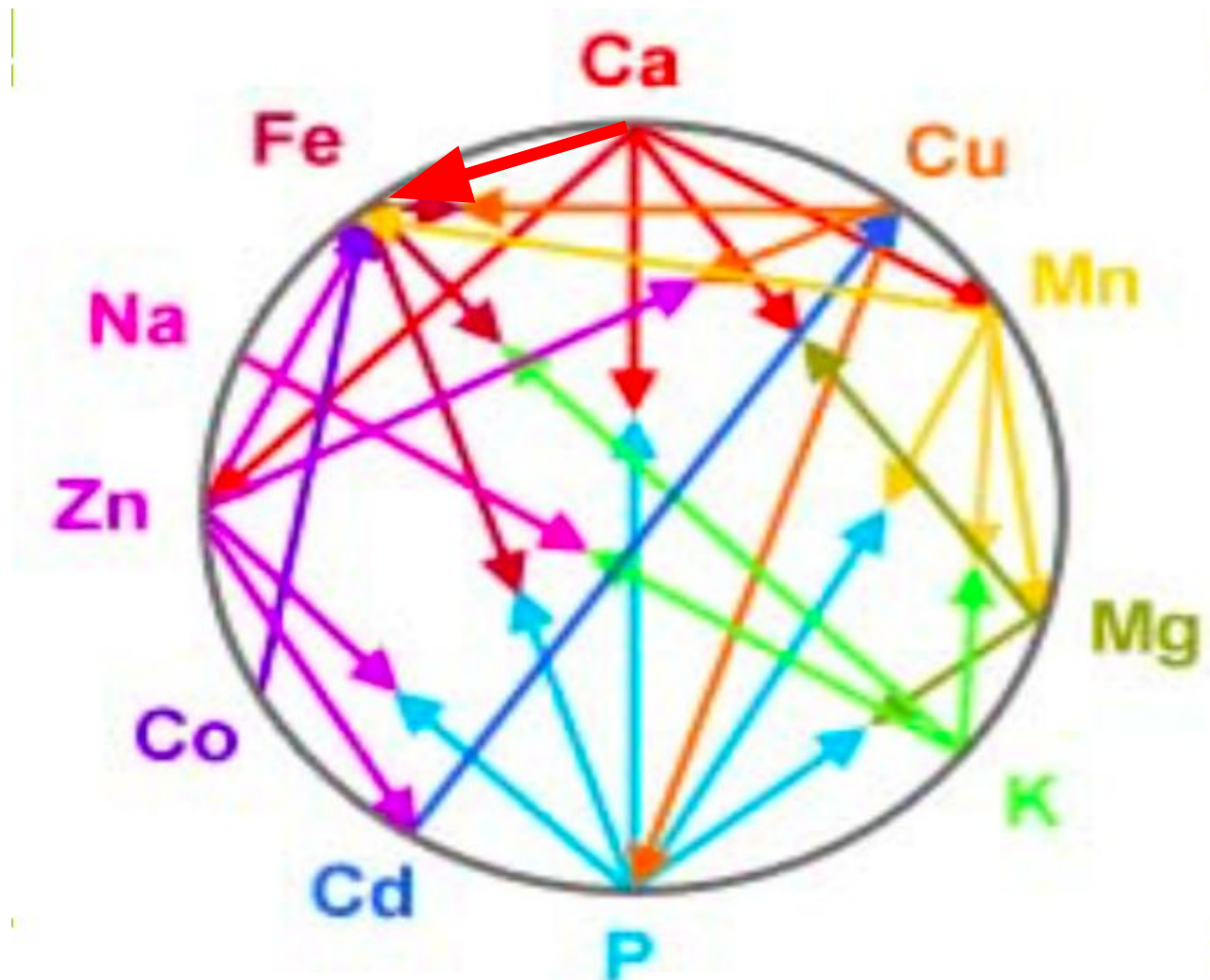
СПОСОБСТВУЕТ  
УСВОЕНИЮ:

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 12-перстной кишке, низкая кислотность - ???)
- Дефицит витамина С

## 2. ИЩЕМ, КУДА РАСХОДУЕТСЯ:

- Кровопотери
- Паразиты, грибы, СИБР, опухоли



# СХЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Fe





# СХЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

## 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)