

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:

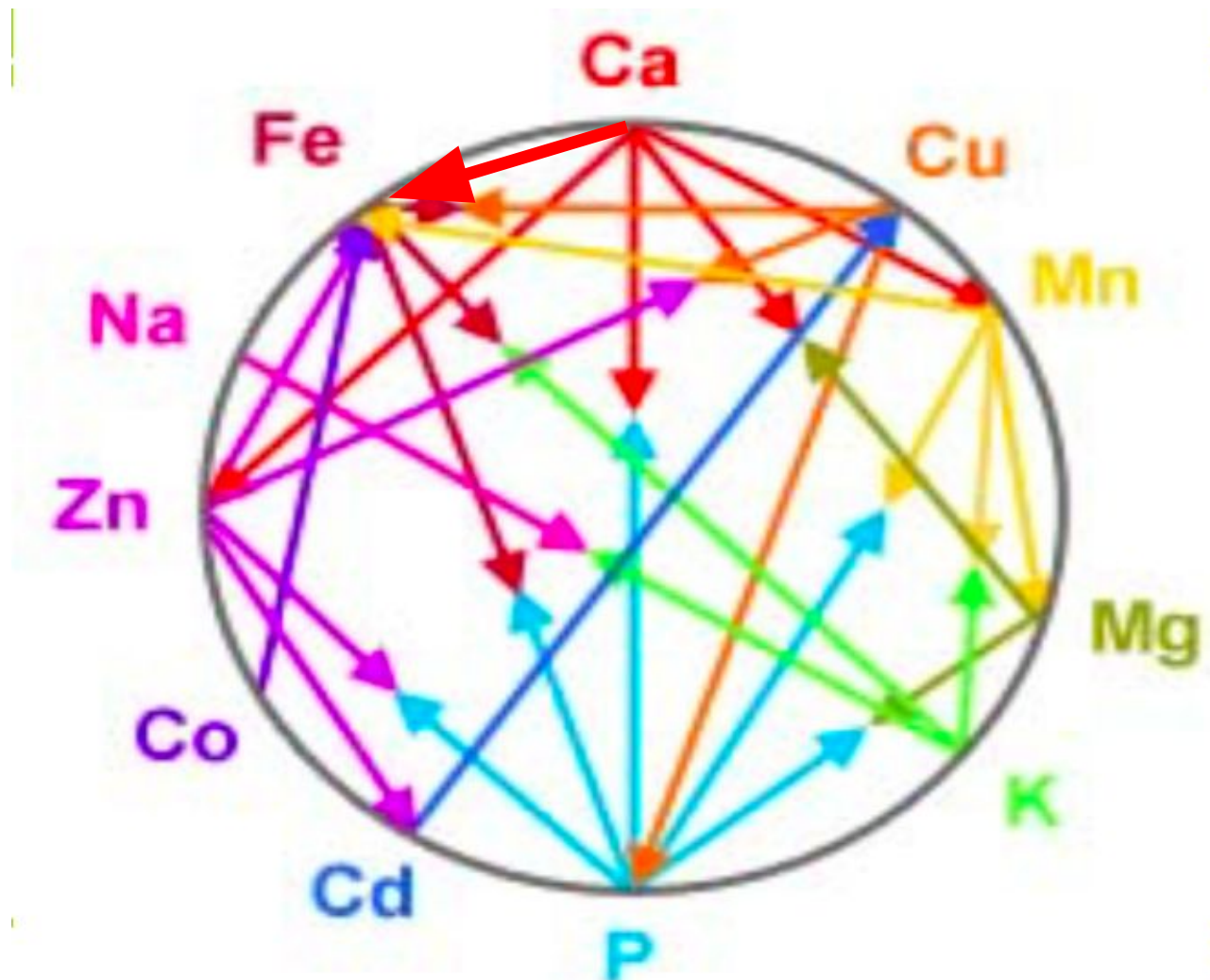
ФИТИНОВАЯ КИСЛОТА
(орехи, семечки, крупы)
КАЛЬЦИЙ (молочные
продукты)
СОЕВЫЙ ПРОТЕИН
ТАНИНЫ (чай, вяжущие
продукты)
Алкоголь

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)