

رژیم غذایی در بیماران تالاسمی (باید ها و نبایدها)

سئوالات زیادی در ارتباط با تغذیه در بیماران مبتلا به تالاسمی و والدین آنها وجود دارد که تأثیر زیادی بر سلامت این افراد دارد. یک بیمار تالاسمی باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد. زیرا مواد غذایی که برای بیشتر افراد مفید هستند، می توانند عوارض خطرناکی برای یک فرد تالاسمی به وجود آورده و منجر به سوء تغذیه و اختلال در رشد این بیماران شود.

تالاسمی یک بیماری خونی ارثی است که می تواند مشکلات طولانی مدتی برای سلامتی فرد به همراه داشته باشد. به همین دلیل تغذیه در بیماران تالاسمی حائز اهمیت بوده و توصیه می شود که رژیم غذایی پرکالری جهت جلوگیری از سوءتغذیه این بیماران اعمال شود. همچنین ویتامین ها و ریز مغذی ها سبب بهبود رشد بیماران می شود.

انواع آهن های غذایی:

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد:

۱. آهن گوشت (آهن موجود در گوشت)
۲. آهن غیر گوشت (آهن موجود در مواد غیر گوشتی)

نباید

باید



آهن گوشت: این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمتهای تیره گوشت مرغ وجود دارد. همچنین جگر نیز یک منبع غنی از آهن است. جذب آهن گوشت قرمز زیاد و حدود ۳۵ درصد است. پس مصرف این مواد را محدود کرده، به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی و یا از قسمت های سفید تخم مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده شود. جذب آهن گوشت کمتر تحت تأثیر ترکیب رژیم غذایی قرار گیرد.

چه غذاهایی موجب افزایش یا کاهش جذب آهن گوشت می شوند؟

ویتامین C عامل افزایش دهنده جذب آهن است. ویتامین C در میوه‌ها (به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی) و سبزیجات (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره، گل کلم، فلفل دلمه‌ای و...) یافت می‌شود. سبزیجات پخته شده، حاوی ویتامین C کمتری می‌باشد. برای مثال مصرف یک عدد پرتقال یا ۱۰۰ گرم سبزی خوردن همراه با غذا، جذب آهن را ۲ برابر خواهد کرد.

بنابراین بیماران تالاسمی عزیز بهتر است از مصرف میوه جات و سبزیجات همراه یا بلافاصله بعد از وعده های غذایی خودداری کنند. اما از آنجایی که این دسته از مواد غذایی حاوی انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می‌باشند و مصرف آنها ضروری است، بهتر است در بین دو وعده غذا (به عنوان میان وعده) مصرف شود.

گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذای دریایی: این گروه از مواد غذایی نه تنها حاوس مقدار زیادی آهن، از نوع آهن گوشت می باشند بلکه باعث افزایش جذب آهن غیر گوشت از سایر غذاها نیز می‌شوند.

ترشیجات و سرکه، نیز موجب جذب بیشتر آهن می‌شوند.

آهن غیر گوشت:

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزیجات، میوه جات، ریشه های غده ای از قبیل سیب زمینی و هویج، برگه هلو، آلو و انجیر.



جذب آهن غیر گوشت بسیار کمتر از جذب آهن گوشت است. (به طور متوسط حدود ۳ تا ۸ درصد). همچنین جذب آهن غیر گوشت به آسانی تحت تأثیر ترکیب غذا قرار می گیرد، بدین معنا که بعضی از غذاها اگر همراه با مواد غذایی حاوی آهن غیر گوشت مصرف شوند، باعث افزایش جذب این نوع آهن می‌شوند. به دلیل وجود آهن غیر گوشت در بسیاری از غذاها، خودداری از

مصرف این نوع آهن را کاهش می دهند و همینطور مصرف کمتر غذاهایی که جذب این نوع آهن را افزایش می دهند، متعادل کنیم.



غلات:

سبوس گندم، ذرت، جو، برنج و سویا باعث کاهش جذب آهن غیر گوشت می شوند. البته باید به خاطر داشت که ویتامین C می تواند این اثر را خنثی کند. بنابراین بهتر است که مقدار زیادی غلات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

چای و قهوه:

چای و قهوه جذب آهن غیر گوشت را کاهش می دهند بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی عزیز به همراه وعده های غذایی یک فنجان پررنگ و یا قهوه بنوشند.



محصولات لبنی:

شیر، پنیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهند همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد. پس باید تا جایی که ممکن است مصرف لبنیات را در رژیم غذایی افزایش داد، به خصوص ترکیباتی مانند شیر قهوه، شیر چای، ساندویچ پنیر، شیر برنج، آش ماست برای بیماران عزیز بسیار مناسب است.



با این حال کلسیم موجود در مواد لبنی، جذب آهن گوشت را تا حدی کاهش می دهد. پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود و همچنین غذای روزانه با مقداری ماست مصرف شود. همچنین مصرف ریزمغزی ها مانند روی، ویتامین D، فولیک اسید، ویتامین E به این بیماران توصیه می شود.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۳۳

رژیم غذایی در بیماران تالاسمی



نماینده: دکتر نفیسه انصاری نژاد (فوق تخصص خون و سرطان بالغین، عضو

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.Iums.ac.ir/>