



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY  
SZPITAL DZIECIĘCY  
IM. PROF. DR STANISŁAWA POPOWSKIEGO  
W OLSZTYNIE

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NIEDOKRWISTOŚCI (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)**

1. Jedz regularnie od 4-5 posiłków co 3-4 godziny w ciągu dnia, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.
2. Wprowadź do jadłospisu czerwone mięso (wołowina, wieprzowina) oraz jego przetworów oraz mięso królika, które zawierają najlepiej przyswajalne żelazo.
3. Pamiętaj o dodatku do posiłków warzyw i owoców obfitujących w witaminę C, która zwiększa przyswajalność żelaza (papryka czerwona, kiwi, pomarańcza, maliny).
4. Zwiększ spożycie zielonych warzyw (pietruska, warzywa kapustne, sałata, roszonka, brokuł).
5. Zadbaj o produkty bogate w witaminę B6 (pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, awokado, banany, orzechy).
6. Ogranicz spożycie produktów przetworzonych (fast food, słodycze).
7. Unikaj łączenia produktów bogatych w żelazo np. czerwone mięso z produktami bogatymi w wapń np. mleko i jego przetwory.
8. Zadbaj o większe spożycie produktów fermentowanych tj. pieczywo na zakwasie, kiszonki.
9. Dbaj o odpowiednie nawodnienie, minimum 1,5l wody.

.....  
data, pieczętka i podpis pielęgniarki