

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NIEDOKRWISTOŚCI

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO
I PODROBY



wołowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, kaszanka, pasztet, wątroba wieprzowa, wołowa, cielęca, drobiowa

RYBY
I PODROBY



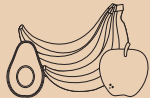
łosoś, makrela, sardynka, śledź, tuńczyk, dorsz wędzony

NABIAŁ



mleko krowie/kozie/owcze, jogurt, kefir, maślanka, sery żółte, jaja

WARZYWA
I OWOCE



brokuły, brukselka, burak, cykoria, czosnek, fasola szparagowa, groszek zielony, kalarepa, koper ogrodowy, pietruszka liście, por, szczypiorek, szpinak, porzeczki, awokado, maliny, daktyle

PRODUKTY
ZBOŻOWE



chleb żytni, pumpernikiel, graham, płatki owsiane, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy

otręby zbożowe*

*przez wzgląd na utrudnienie wchłanianie żelaza, ograniczenie skonsultować ze specjalistą (dietetyk, etc.)

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne podroby (z cukrem/glukozą w składzie)

jasne pieczywo i inne przetworzone produkty z pszenicy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY NIEDOKRWISTOŚCI

PRODUKTY ZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

ORZECHY I NASIONA



pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, mak, orzechy zwłaszcza pistacjowe, laskowe, migdały, włoskie, wiórki kokosowe, nasiona roślin strączkowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe

PRZYPRAWY I SOSY



drożdże piekarskie, grzyby

INNE PRODUKTY



PRODUKTY OGRANICZANE

kawa, herbata czarna

*przez wzgląd na utrudnienie wchłanianie żelaza, ograniczenie skonsultować ze specjalistą (dietetyk, etc.)

suplementy z błonnikiem pokarmowym*

*przez wzgląd na utrudnienie wchłanianie żelaza, ograniczenie skonsultować ze specjalistą (dietetyk, etc.)

PRODUKTY NIEZALECANE

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant)