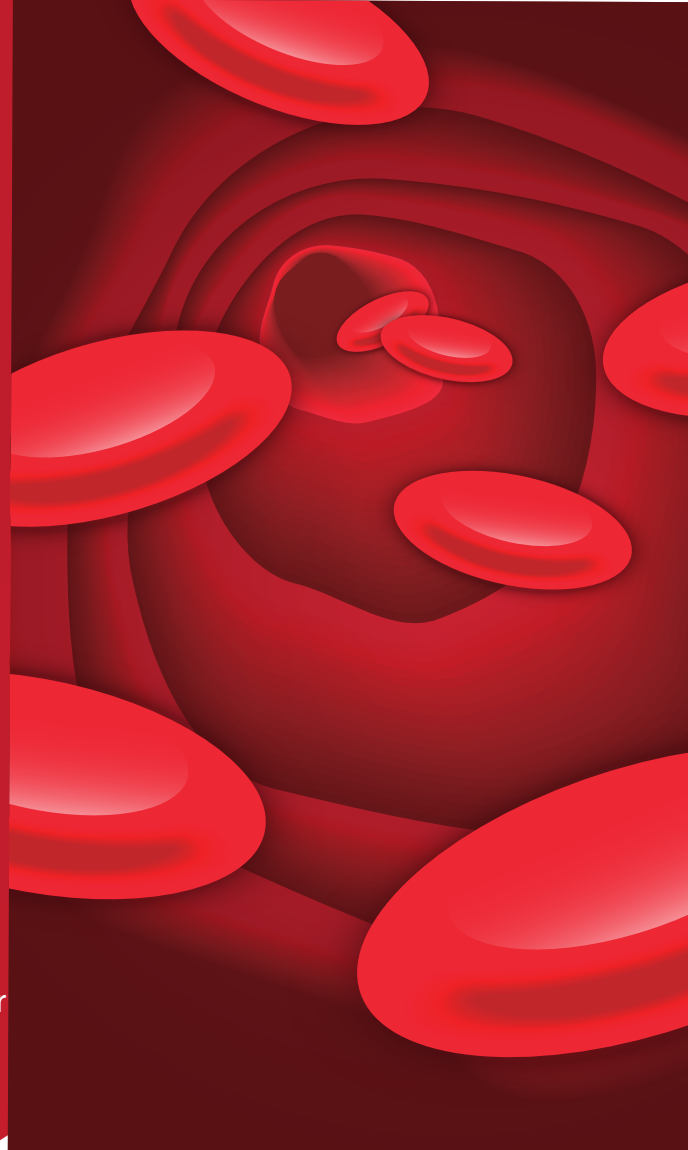


dieta rica em FERRO

O ferro pode ser encontrado em diversos alimentos e a sua absorção pode ser aumentada pela inclusão ou exclusão de certos alimentos da dieta. A anemia por falta de ferro é a mais comum e pode ter várias causas (hemorragia, gravidez e fases de crescimento rápido). No caso da doação de sangue de repetição, é recomendado o aumento da ingestão de ferro na dieta, para evitar a anemia. Na tabela abaixo estão descritos os grupos de alimentos com maior teor de ferro. É recomendada a ingestão diariamente destes alimentos, sendo que aqueles com maior quantidade de ferro estão em destaque na tabela a seguir:



GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RICOS EM FERRO
Carne/pescado	Carnes magras, aves, peixe, gema de ovo, vísceras, ostras, animais marinhos com concha. As carnes vermelhas são mais ricas em ferro que as carnes brancas.
Legumes	Folhas verde-escuras como espinafre, agrião, nabiças, grelos, brócolis, beterraba, cenoura, aipo, couves, rabanete, coentros, salsa, couves (galega, de bruxelas, flor)
Leguminosas	Feijão, grãos, ervilhas, lentilhas, favas
Cereais e farináceos	Cereais integrais, especialmente trigo, aveia, cevada, quinoa, batata
Sementes	Gergelim, girassol
Frutos oleaginosos	Amêndoas, amendoins, nozes, castanha de caju, avelã, pistache, pinhão
Frutos secos	Damascos, passas, ameixas
Frutos	Abacate, ananás, alperce, ameixa, amora, banana, cereja, figo, goiaba, papaia, manga, melão, kiwi, laranja, limão, tangerina, toranja, maçã, morango, pêra, pêssego, tâmara, uvas, tomate
Outros	Melaço, algas marinhas, tofu, pólen, levedura, chocolate negro

É preciso ter atenção para alguns fatores que podem diminuir a absorção do ferro dos alimentos:

- Evitar o consumo de chá verde/preto ou café após as refeições principais (1-2h), porque diminuem a sua absorção.
- Evitar o consumo de farelo de trigo cru, juntamente com alimentos que contêm ferro.
- Evitar ingerir leite e derivados nas refeições principais, uma vez que são fontes de cálcio, que diminui a absorção de ferro.

A absorção de ferro é aumentada quando os alimentos ricos em ferro são acompanhados de fontes de vitamina C. A maioria dos legumes e muitas frutas são excelentes fontes de vitamina C. Em qualquer consulta de rotina com seu médico mencione que você é doador de sangue de repetição, para avaliar a necessidade de mensurar seus estoques de ferro.

Qualquer dúvida, estamos à disposição
para esclarecimentos!
Obrigado novamente por sua doação!



(11) 3821-5852
R. Conselheiro Brotero, 1486 - Higienópolis, São Paulo