



نیازهای تغذیه ای بیماران تالاسمی به جز غذاهای حاوی آهن تفاوت چندانی با سایر افراد ندارد و تحمیل محدودیت های بیشتر به این بیماران بدون فواید واضح و روشن کار عبثی به نظر می رسد. در افراد سالم فقط مقدار کمی از آن مواد غذایی جذب بدن می شود اما در افراد کم خون جذب آهن افزایش می باید. بنابراین بیماران بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود.

### انواع آهن:

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد:

- آهن هم یا HEME IRON ( آهن موجود در گوشت )
- آهن غیر هم یا NON-HEME IRON ( آهن موجود در مواد غیر گوشتی )

### ❖ آهن هم یا HEME IRON:

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد، قلمو و جگر نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند که مصرف دارو یا مواد غذایی باعث تغییر در جذب روده ای این نوع آهن نمی شود.

### ❖ آهن غیر هم یا NON-HEME IRON:

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد از جمله در زرده تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، ریشه های غده ای ( مثل سیب زمینی و هویج ) میوه های خشک مثل کشمش، برگ هلو، آلو و انجیر خشک

### ➤ غذاهایی که جذب آهن غیر هم را افزایش می دهند

- **ویتامین C:** عامل افزایش دهنده جذب آهن است. ویتامین C در میوه ها ( به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی ) و سبزی ها یافت میشود. سبزی های پخته شده حاوی ویتامین C کتری می باشد بنابراین بیماران تالاسمی بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده غذایی یا بلافاصله از آن خودداری کند.
- گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهای دریایی
- ترشی

### ➤ غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش میدهند

- چای و میوه
- محصولات لبنی ( شیر و ماست و ... )
- آنتی اکسیدان ها: مانند ویتامین ای، ویتامین ث، کار و تنوئید ها و فلاو نوئید ها

