



# ŽELEZO (FERRUM)



- ✦ Železo je potřeba doplňovat v těhotenství jak kvůli zvýšené potřebě ženy, tak kvůli miminku
- ✦ Miminko nejvíc železa získá **ze stravy** maminky a **dotepáním pupečníku** po porodu!
- ✦ Miminko potřebuje 8mg denně, což je obrovské množství (dospělý potřebuje 12-18 mg denně)
- ✦ Těhotná žena by měla přijímat 30 mg železa denně
- ✦ Proto se doporučuje začít příkrmy od 6. - 7. měsíce věku dítěte, i když je železo obsaženo v mateřském mléce.
- ✦ Nedostatek železa je rizikový pro věk 12 - 18 měsíců

- ✦ Doporučení jednodruhového zeleninového příkrmu není ideální volba.
- ✦ Nedostatek železa může způsobit: chudokrevnost (anémii), dušnost, nechut k jídlu, tvorbu modřin, únavu, zbrzdit růst, mít negativní vliv na inteligenci,...
- ✦ Dají se dělat testy na případný nedostatek železa.
- ✦ Železo se dělí na hemové (z masa a vnitřností) a nehemové (obilniny, žloutek,...).
- ✦ Vstřebatelnost nehemového železa je podporována přítomností hemového železa, vit. C (je vhodné doplňovat hlavně čerstvou zeleninu).
- ✦ Vstřebatelnost železa snižuje vápník (mléčné výrobky, např. jogurty a tvarohy, jíst samostatně, ne se zdroji železa. Dát si třeba chleba s máslem je OK.).
- ✦ Kojení po příkrmu není problém.

Podrobněji na další stránce:



# ŽELEZO (FERRUM)

## ✦ Proč je to železo tak důležité?

Železo je nosič kyslíku z plic do krve a do všech orgánů. V těhotenství takto zásobuje matka kyslíkem své miminko v bříšku. Zároveň matka dodává miminku železo na min. první 4 měsíce jeho života po narození. Po 4. měsíci si již bude miminko schopné vytvářet železo samo. Důležitý je vysoký příjem železa hlavně na konci těhotenství, kdy miminko je velké a spotřeba železa roste.

Hladina železa je možná twstovat a pokud máte nad 12 g/dl, je v těle železa dostatek. Pokud je ho pod 12 g/dl, je nutné řešit vyšší příjem železa.

Tělo spotřebuje na svůj provoz 1-2 mg železa denně.

Vstřebatelnost železa ze stravy je pouze 10 - 15%.

Vyšší příjem železa je nutný nejen v těhotenství, ale i při menstruaci a kojení. Dále také po úrazech, po operacích a po porodu. Vyšší spotřebu mají fyzicky pracující a sportující lidé.

## ✦ Hemové vs. nehemové železo a vstřebatelnost?

Hemové železo je obsaženo v mase a vnitřnostech a toto železo je pro tělo lépe vstřebatelné. Tímto jsou znevýhodněné vegetariánky a je potřeba si dobře přisun a vstřebatelnost železa ohlídat.

Nehemové železo (hůř vstřebatelné) je obsaženo v zelenině, luštěninách a obilovinách. V těchto potravinách je možné vstřebatelnost železa zvýšit vitamínem C (ovoce, ovocná šťáva, např. citrónová šťáva v salátu nebo ovoce v ovesné kaši), nebo v kombinaci s hemovým železem, takže např. kombinace s masem (např. chleba se šunkou nebo paštikou, ideálně domácí).

Není vhodné miminkům/batolatům dávat průmyslově zpracované výrobky, ale doma vyrobená paštika nebo šunka (bez přidaných rychlících solí), je ideální.



# ŽELEZO (FERRUM)

## ✦ Nevhodné potraviny blokující vstřebatelnost železa

TYTO POTRAVINY NEKOMBINUJTE S POTRAVINAMI OBSAHUJÍCÍMI ŽELEZO

### Mléčné výrobky:

mléko

jogurty

tvarohy

### V nápojích:

káva

černý čaj

červené víno

## Potraviny podporující vstřebatelnost železa:

TYTO POTRAVINY **KOMBINUJTE** S POTRAVINAMI OBSAHUJÍCÍMI ŽELEZO

Vitamin C: citrón, kysané zelí, rakytník, červená paprika, okurky, řapíkatý celer, špenát, brokolice,...

Kyselina octová (ocet) - ideální na saláty.

Kysané mléčné výrobky - narozdíl od nekysaných mléčných potravin jsou kysané varianty zdraví prospěšné.



# ŽELEZO (FERRUM)

## ✦ Jaké potraviny obsahují železo na 100g?

### Maso

hovězí (2,7 mg)  
plody moře (28 mg)  
krůtí bílé (1,3 mg)  
krůtí tmavé (2,3 mg)

### Vnitřnosti

játra (hovězí 6,5 mg)  
ledviny  
srdce

### Luštěniny:

čočka (6,6 mg)  
sója  
kidney fazole  
cizrna (6,2 mg)  
fialové fazole  
zelený hrášek

### Zelenina - tepelně upravená:

brambory  
špenát (3,6 mg)  
brokolice  
kadeřávek  
červená řepa

### Ořechy:

mandle  
kešu

### Obilniny:

Ovesné vločky

### Semínka:

dýňová semínky (4,2 mg)  
quinoa (1,49 mg)

### Ovoce:

meruňky  
švestky  
rozinky

### Další:

tahini pasta  
chlorella (67,5 mg)

**Ořechy a semena je vhodné předem namočit.**

**Chlorellu užívejte jen v nejvyšší kvalitě (pokud chcete víc info, napište mi).**



# A JAKÁ DALŠÍ TÉMATA VÁS ČEKAJÍ?

- ✦ **Nevolnosti**
- ✦ **Únava**
- ✦ **Kyselina listová**
- ✦ **Vitamíny**
- ✦ **Kravske mléko (a pak třeba kozí)**
- ✦ **Co si připravit do porodnice**
- ✦ **Jak se nachystat domov na návrat z porodnice s miminkem**
- ✦ **....a mnoho dalších....**