

ANEMIJA I DODACI U PREHRANI

Murisa Ustavdić

Javna Zdravstvena Ustanova Dom Zdravlja argčanica

Anemija je stanje smanjenog volumena crvenih krvnih ćelija (eritrocita) u cirkulaciji i /ili smanjena količina hemoglobina (proteina koji nosi kiseonik u eritrocitima). Kao posljedica toga je smanjena sposobnost krvi da prenosi kiseonik do tkiva. Tri glavna uzroka anemije su: prekomjerni gubitak krvi, prekomjerno unistenje i nedovoljna proizvodnja eritrocita. Postoji nekoliko vrsta anemije, ali za laike i većinu liječnika najprimjerenija je morfološka podjela prema izgledu i veličini eritrocita. Anemije se tako dijele na: mikrocitne (smanjena veličina eritrocita) - anemija zbog deficita željeza, anemija kronične bolesti, poremećaji globina (talasemije), sideroplastične anemije, normocitne (normalna veličina eritrocita) anemije sa sniženim retikulocitima (mladi eritrociti) - aplastična anemija, anemija koja prati kroničnu bubrežnu insuficijenciju, anemija u endokrinim bolestima, normocitna anemija s povišenim retikulocitima - hemolitičke anemije, akutni gubitak krvi i makrocitne - mogu biti megaloplastične (deficit vitamina B12, deficit folne kiseline) i nemegaloplastične (kronična bolest jetre). Simptomi anemije su opća slabost, brzo umaranje, smanjena koncentracija, smanjenje intelektualnih sposobnost, pad imuniteta, bljedoća kože i sluznica, zamaranje, vrtoglavice i gubitak apetita. Anemije predstavljaju javnozdravstveni problem kako u nerazvijenim tako i u razvijenim zemljama. Nastanku anemija veoma pogoduje loše izbalansirana ishrana sa smanjenim sadržajem gvožđa, folne kiseline i vitamina B kompleksa. Najrizičnije skupine su: djeca predškolskog uzrasta, adolescenti, trudnice, žene u reproduktivnoj dobi, sportisti i vegeterijanci. Promjena načina ishrane uz dodatak odgovarajućih preparata vitamina i minerala, bitno može doprinijeti izliječenju anemije (poboljšati krvnu sliku). Pravilno planirana i kombinovana ishrana (sa namirnicama i biljnog i životinjskog porijekla) koja zadovoljava povećane potrebe organizma može i bitno spriječiti razvoj deficitarnih poremećaja (kao što je anemija). Da bi se spriječio nastanak anemije rizicnim skupinama treba raditi screening testove. Postoji li manjak vitamina i minerala, potrebno je uzimati suplemente, također i vitaminima i mineralima bogate namirnice. Mnogi liječnici rutinski prepisuju suplemente trudnicama, dojenčadi i maloj djeci. Suplemente treba uzimati u preporučenim dnevnim dozama i u oblicima koji su najbolje iskoristivi posebno kad se radi o preparatima željeza. Željezo iz suplemenata lošije se apsorbira nego ono iz hrane, tako da doze trebaju biti veće. Apsorpcija željeza u obliku ferosulfata ili kelata željeza uspješnija je od apsorpcije željeza iz suplemenata u nekom drugom obliku. Hrana, pića i suplementi mogu smanjiti (zeleni čaj smanjuju apsorpciju željeza iz hrane za oko 70%, kafa, crno vino, kalcij) ili povećati (meso, perad, riba, vitamin C). Suplemente treba uzimati sa oprezom i ne preporučuju se osobama bez rizika i sa uravnoteženom ishranom.