به نام خدا

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

توصیه های غذایی در بیماران تالاسمی

۱) مواد غذایی غنی از آهن گوشتی مانند گوشت قرمز،قسمت های تیره گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون،جگر،قلوه را محدود کنید و از سفیده ی تخم مرغ که آهن کم تری دارد استفاده کنید.

۲) یک سری از مواد غذایی دیگر هم غنی از آهن غیر گوشتی هستند مانند زرده تخم مرغ، غلات(گندم،جو) ،حبوبات(لوبیا،عدس، نخودو...)،میوه های خشک مثل کشمش ،انجیر خشک،برگه هلو،آلو،سبزیجات سبز برگی مثل اسفناج.

در کنار این غذاهای غنی از آهن از مواد غذایی که جذب آهن را افزایش میدهند خودداری کنید مانند:

- موا غذایی حاوی ویتامین سی (ویتامین سی در میوه ها به ویژه مرکبات و گوجه فرنگی و سبزی ها مثل جعفری ،شاهی،تره،گل کلم،فلفل دلمه،شوید،شنبلیله و...وجودارد) . بهتر است از مصرف میوه ها وسبزی ها به همراه وعده ی غذایی یا بلافاصله بعد از آن خودداری کنید ولی ازآنجایی میوه ها و سبزی ها حاوی انواع ویتامین ها هستند به صورت میان وعده از آنها استفاده کنید(سبزی های پخته ویتامین سی کمتری دارند).
- گوشت ها
- سرکه

در کنار این غذاهای غنی از آهن از مواد غذایی که جذب آهن را کاهش میدهند استفاده کنید مانند:

- ✓ چای و قهوه
- ✓ محصولات لبنی
- ✓ سبوس غلات

۳) بهتر است در طبخ غذا یا در کنار غذا از شیر ، ماست ، پنیر، خامه استفاده کنید.

۴) از ظروف آهنی برای پخت استفاده نکنید

۵) همیشه برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از مقدار آهن آن مطلع شوید.

مرضیه کریمی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی