

DOPLŇKOVÁ

INFORMACE

K

PŘEDEPSANÉMU

LÉKU



Pierre Fabre



DEFICIT ŽELEZA

Mladé ženy

► Nadměrná ztráta železa

Od období puberty až po menopauzu prodělávají ženy pravidelné měsíční krvácení, a tak dochází k opakovaným ztrátám železa. V průměru ztrácejí 30 ml krve za cyklus, což znamená ztrátu 15 mg železa. Některé ženy s obtížnějším průběhem periody mohou dokonce ztrácet 30 až 60 mg železa. **To znamená, že ženy, zvláště ty, které jsou v období před příchodem menopauzy, potřebují větší příjem železa než muži.**

► Nedostatečný přísun železa

Stravovací návyky mužů a žen se obvykle dost liší. Ženy obvykle konzumují méně masa než muži, tím i méně železa, jehož je maso hlavním zdrojem. Současně jedí více ovoce a zeleniny, které obsahují železa daleko méně, a které se jen obtížně vstřebává. **Důsledkem toho pak strava žen nepokrývá dostatečně jejich skutečnou potřebu příjmu železa.**

Věděli jste, že...

... únava, ztráta energie, problémy s koncentrací a vypadávání vlasů mohou znamenat nedostatek železa?

ŘADA ŽEN

se cítí permanentně unavena.

Častým důvodem pro tuto únavu je

NEDOSTATEK ŽELEZA

bez dalších známek anémie.

JEDNODUCHÝ TEST, ZVANÝ „FERITINOVÝ“,
UMOŽŇUJE ČASNOU DIAGNÓZU TOHOTO DEFICITU.

OBSAH

- RIZIKO U MLADÝCH ŽEN
- ÚLOHA ŽELEZA V ORGANIZMU
- 4 DEFICITNÍ STAVY
- ROVNOVÁHA ŽELEZA
- FÁZE A LÉČBA NEDOSTATEČNÉ HLADINY ŽELEZA
- STRAVA A ŽELEZO

DEFICIT ŽELEZA

S ANÉMIÍ

nebo

BEZ ANÉMIE

Věděli jste, že...

... i v rozvinutých zemích přibližně 25 % mladších žen trpí nedostatkem železa?

JE ČASTÝ U ŽEN
ZVLÁŠTĚ V MLADŠÍM VĚKU

4 situace, které mohou vést
k NEDOSTATKU ŽELEZA

► NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM ŽELEZA V POTRAVĚ

Žádný nebo nízký obsah masa v potravě

► ZVÝŠENÁ POTŘEBA ŽELEZA

U žen, které pravidelně sportují nebo u žen, které jsou v období růstu během puberty

► NADMĚRNÉ ZTRÁTY ŽELEZA

U žen s těžkou nebo prodlouženou menstruační dobou nebo v případě krvácení do trávicího traktu

► ŠPATNÉ VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA

U starších lidí, jejichž tělo neprodukuje dostatečné množství žaludečních šťáv nebo u lidí trpících střevními onemocněními jako například celiakií

Úloha ŽELEZA v organizmu

ŽELEZO je klíčovou částí hemoglobinu, pigmentu nacházejícího se v červených krvinkách. ŽELEZO váže v hemoglobinu kyslík nezbytný pro život. V krvi pak červené krvinky roznášejí kyslík z plic k buňkám celého těla.

Všechny naše buňky potřebují kyslík k výrobě energie. Aby bylo možné dostat kyslík z krve až do buněk, musí každá buňka obsahovat enzymy. I tyto enzymy obsahují ŽELEZO, které kyslík váže.

ŽELEZO obsahují i svaly. Svalové buňky hromadí kyslík, který jim umožňuje kdykoliv rychle zareagovat. Ve svalových buňkách je kyslík navázan na bílkovinu bohatou na ŽELEZO, která se nazývá „myoglobin“.

V mozku je ŽELEZO základní látkou pro zajištění tvorby látek, které přenášejí informace. Tyto látky mají vliv na pohybové schopnosti, procesy učení a intelektuální schopnosti.

RIZIKO ROSTE PŘI KOMBINACI RŮZNÝCH FAKTORŮ

Mladé ženy s těžkou menstruací

NAPRŮKLAD
Vegetariánky nebo ženy s malým příjmem masa



Věděli jste, že...

... železo obsažené v červených krvinkách přeneso denně 700 až 1000 litrů kyslíku?

Tardyferon®

A DEFICIT ŽELEZA

2 fáze

Když dojde k nerovnováze mezi příjmem a výdejem železa, jsou nejdříve vyprazdňovány jeho zásobárny, což vede k rozvoji nedostatku železa **BEZ ANÉMIE**.

Množství železa nacházející se v organismu je stále ještě dostatečné pro tvorbu odpovídajícího množství hemoglobinu a červenýchrvinek. „Hemoglobinové“ testy jsou v normě; „feritinový“ test je užitečný pro časnou diagnózu deficitu železa, protože již ukazuje snížené hladiny.

Když se nedostatek železa prohlubuje, může při dlouhodobějším trvání vést k rozvoji deficitu železa **S ANÉMIÍ**.

Organismus již nemá k dispozici železo v dostatečném množství, aby byl schopný zajistit odpovídající tvorbu hemoglobinu a červenýchrvinek. Zásobárny jsou prázdné. „Hemoglobinový“ test nyní prokazuje nízké hladiny a „feritinový“ hladiny extrémně nízké.

Pokud je diagnostikován deficit železa, je důležité co nejdříve zjistit jeho příčinu. Předtím než přičteme nedostatek železa nejčastěji se vyskytující příčinám: „těžké menstruační periody“ nebo „nedostatek masa v potravě“, je nutné vyloučit ostatní možné poruchy či onemocnění, které mohou deficit způsobovat.

Rovnováha ŽELEZA v těle

UZAVŘENÝ KOLOBĚH ŽELEZA

Železo je životně důležitý prvek v těle. Bez železa není život možný, stejně jako není možný bez kyslíku. Cesta, po které se železo v těle pohybuje, je prakticky uzavřená. Když se železo vstřebává, zůstává v těle mnoho let. Železo je opakovaně využíváno nebo uchováváno. Ztráty železa vypadáváním vlasů, odumíráním kostních a stěvních buněk a pocením jsou obvykle minimální. Ženy železo dále ztrácejí během menstruace (ztrátou krve).

V případě nadměrné ztráty nebo zvýšené potřeby je nutné zvýšit přísun, aby bylo možné znovu doplnit zásoby a udržet rovnováhu v tomto uzavřeném okruhu.

VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA

Denní potřeba železa se pohybuje mezi 1 a 1,5 mg za den v závislosti na věku a pohlaví. Toto množství se musí nejdříve v organismu vstřebat: železo požitě v potravě musí projít stěvnou, aby se dostalo do krve.

Průměrně jen 10 % přijatého železa v potravě je v těle vstřebáváno. To znamená, že denní příjem železa by měl být nejméně 15 mg v případě žen a 10 mg v případě mužů. Množství železa vstřebaného z léků obsahujících železo záleží na mnoha faktorech. Velice důležité je jejich zpracování, forma obsaženého železa a čas potřebný k jeho uvolnění ve střevě.

ZÁSoby ŽELEZA

Aby bylo možné zásobovat organismus dostatečným a stabilním množstvím železa, je nutné vytvářet si jeho zásoby. Zásoby železa jsou skladovány převážně v kostní dřeni, játrech a slezině. „Feritinový“ test umožňuje měřit hladinu zásob železa.

NEDOSTATEK ŽELEZA MOŽNÉ DOPADY NA ZDRAVÍ

Únava

Ztráta energie

Poruchy učení

Ztráta koncentrace

Podrážděnost

Vypadávání, lámavost vlasů

Kožní poruchy

Přecitlivělost na chlad

Zkrácený dech

Bušení srdce

Závratě

Bolest hlavy



Ženám s těžkým nebo prodlouženým průběhem menstruace a opakovanými ztrátami železa se doporučuje, v rámci předcházení nedostatku železa, užívat preparáty obsahující železo v průběhu jejich menstruačního cyklu.

Tardyferon

Dávkování:

Nedostatek železa **S ANÉMIÍ**

1 tableta/den po dobu 3 měsíců pro normalizaci hladiny hemoglobinu

potom

1 tableta/den po dobu 3 měsíců pro doplnění zásob železa

Nedostatek železa **BEZ ANÉMIE**

1 tableta/den po dobu 3 měsíců pro doplnění zásob železa

