

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 ztrájet 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...

... únavu, 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 známk 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



Věděli jste, že...

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

DEFICIT ŽELEZA

S ANÉMIÍ

nebo

BEZ ANÉMIE

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 štáv nebo u lidí trpících střevními onemocněními jako například celiacií

RIZIKO ROSTE PŘI KOMBINACI RŮZNÝCH FAKTORŮ



Mladé ženy s těžkou menstruací

NAPŘKLAD +

Vegetariánky nebo ženy s malým příjmem masa

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 obsahuji i svaly. Svalové buňky hromadí kyslík, který jim umožnuje kdykoliv rychle zareagovat. Ve svalových buňkách je kyslík navázán 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.

Věděli jste, že...

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

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 vstřebá, zůstává v těle mnoho let. Železo je opakován využíváno nebo uchováváno. Ztráty železa vypadáváním vlasů, odumíráním kostních a střevních buněk a počením jsou obvykle minimální. Ženy železo dálé ztrácejí během menstruace (ztrátou krve).

V případě nadměrné ztráty nebo zvýšené potřeby je nutné zvýšit příjem, aby bylo možné znova 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 organizmu vstřebat: železo požité v potravě musí projít střevní stěnou, 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 umožnuje měřit hladinu zásob železa.

TardyFeron®

A DEFICIT ŽELEZA

2 fáze

Když dojde k nerovnováze mezi příjemem a výdejem železa, jsou nejdříve vyprazdňovány jeho zásobárny,

což vede k rozvoji nedostatku železa **BEZ ANÉMIE**.

Množství železa nacházející se v organizmu je stále ještě dostatečné pro tvorbu odpovídajícího množství hemoglobinu a červených krvinek. „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**.

Organizmus již nemá k dispozici železo v dostatečném množství, aby byl schopný zajistit odpovídající tvorbu hemoglobinu a červených krvinek. 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 vyskytuje příčinami: „težké menstruační periody“ nebo „nedostatek masa v potravě“, je nutné vyloučit ostatní možné poruchy cíonemocnění, které mohou deficit způsobovat.

NEDOSTATEK ŽELEZA MOŽNÉ DOPADY NA ZDRAVÍ



Ženám s težkým 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

Věděli jste, že...
... současné stravovací
návyky (polotovary, nízká
spotřeba masa...) nestačí
vždy k pokrytí vaší
potřeby železa?

Strava a ŽELEZO

Základním předpokladem je vyvážená strava s odpovídajícím množstvím železa. Zvláštní dietní opatření mohou zabránit rozvoji jeho deficitu, ale již nepostačí k napravě již existujícího nedostatku.

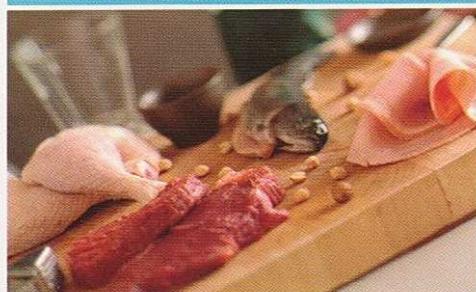
Ženy potřebují denní příjem 15 mg železa.

Jednou z nových cest, jak získat železo, jsou určité druhy potravin. Ale jen 10 % železa ve stravě se vstřebává v organizmu a jeho dostupnost závisí na různých podmínkách, podle druhu potraviny. Je tedy důležité pamatovat na to, že:

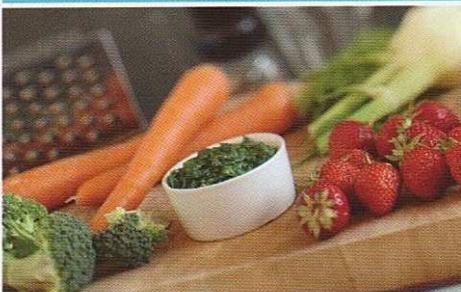
ŽELEZO obsažené v potravě živočišného původu, jako jsou například červené maso, drůbež a ryby, se v organizmu vstřebává o mnoho lépe.

Železo obsažené ve stravě rostlinného původu, jako jsou zelenina, ovoce, luštěniny a ořechy, nebývá organizmem využíváno tak efektivně.

Vstřebávání železa: 10–20 %



Vstřebávání železa: 3–5 %



DIETNÍ DOPORUČENÍ

Červené maso, drůbež a ryby obsahují velké množství železa.

Jezte 1 porci červeného masa a 1–2 porce ryb 2 až 4 krát týdně.

Vstřebávání železa z potravin rostlinného původu bude vyšší po přidání malého množství masa do jídla.

Přidávejte kostky šunky do zeleninových koláčů, kousky kuřecího masa do zeleninových jídel, kousek klobásy do polévky nebo tenké plátky šunky k melounu.

Vitamin C zvyšuje vstřebávání železa z potravin rostlinného původu.

Citróny, brambory, papriky, fenykl nebo zelí jsou **bohaté na vitamín C**. Doplňte svou stravu ovocnými džusy nebo kousky ovoce jako dezert.

Vstřebávání železa, zvláště rostlinného původu, snižuje pití černého čaje, zeleného čaje, ice tea nebo kávy.

Pijte uvedené nápoje mimo dobu jídla.

Vápník obsažený v mléčných produktech snižuje vstřebávání železa, zvláště z potravin živočišného původu.

Vyhneťte se pití mléka nebo konzumaci mléčných produktů během jídla obsahujícího maso.

POTRAVINY BOHATÉ NA ŽELEZO (V MG NA 100 G)*

Cereálie ▶ sušenky 2,0 • kukuřičná mouka 2,0 • celozrnný chléb 2,0 • sójová mouka 12,0

Vnitřnosti ▶ jehněčí játra 10,0 • hovězí játra 10,0 • hovězí jazyk 3,5 • ledvinky 5,7 • mozeček 2,8

Sušené ovoce ▶ mandle 4,2 • arašídy 2,0 • švestky 2,9 • sušené fíky 3,0 • ořechy 2,3

Jiné potraviny ▶ droždí 4,9 • pohanka 7,1 • šípkový protlak 7,7 • hrozinky 3,5 • kakaový prášek 12,0 • kokos mletý 10,0 • mák 12,0

Masné výrobky ▶ jelita 2,1 • husí játra a paštiky 5,5 • trvanlivé salámy 5,0 • játrová paštika 8,7

Luštěnin ▶ boby 9,0 • hráč 6,0 • fazole 8,5 • bílé fazole 6,7 • čočka 7,1

Maso ▶ koňské maso 7,0 • hovězí maso 5,5 • libové vepřové maso 2,1 • drůbež 2,0 • kančí maso 2,2

Zelenina ▶ kapusta 2,2 • řeřicha 2,5 • špenát 4,0 • brambory 1,3

Ryby/korýši ▶ mušle 4,5 • sardinky 3,2 • uzené ryby 2,2 • mořské ryby 0,5–2,0

* citace z Knihy o stravování vydané r. 1993, autor P. Lopéz



NEDOSTATEK ŽELEZA

může **poškodit Vaše zdraví**