

**OPŠTA BOLNICA UŽICE  
DEČIJE ODELJENJE**

**PREPORUKE ZA ISHRANU DECE OBOLELE OD ANEMIJE IZAZVANE  
NEDOSTATKOM GVOŽĐA**

- Najčešći uzrok anemije izazvane nedostatkom gvožđa u dečjem uzrastu je nedovoljan unos gvožđa usled neodgovarajuće ishrane (izostanka dojenja, ishrane odojčeta kravljim mlekom, unošenja prevelikih količina kravljeg mleka, neuvođenja mesa u ishranu).
- Gvožđa ima malo u majčinom mleku (0,5-1,5mg/l), ali se iz njega dobro apsorbuje, čak 50%.
- Kravlje mleko takođe sadrži male količine gvožđa (0,5mg/l), a apsorpcija je veoma loša, svega 10%. Osim toga, proteinski agregati koji nastaju u nedovoljno termički obrađenom mleku mogu izazvati mikroskopska oštećenja na sluznici creva i dovesti do dodatnog gubitka gvožđa.
- Zbog toga je **važno da dete doji**, a ako to nije moguće, hraniti ga adaptiranim mlečnim formulama bar u prvih šest meseci, po mogućstvu do kraja prve godine.

**Dnevni unos mleka ograničiti na maksimalno litar u prvom, odnosno ½ litra u drugoj godini života!**

**•Gvožđe se najbolje resorbuje iz hema-hemoglobina i mioglobina mesa.**

Minimalne razlike u količini gvožđa u pojedinim vrstama mesa i iznutrica nisu značajne, pa insistiranje na pojedinim vrstama mesa (konjsko, teleće, džigerica), nema nikakvog značaja.

Detetu treba davati meso koje je porodici dostupno!

Apsorpciju gvožđa pospešuju vitamin C, fruktoza, neke aminokiseline, laktoza, piruvati.

Uz obrok sa mesom najbolje je dati voćni sok i salatu!

- Iako u povrću ima dosta gvožđa, apsorpcija iz njega je loša jer je ometaju fosfati, oksalati, polifenoli, a u žitaricama fitati koji sa gvožđem čine nerastvorljive komplekse.

Gvožđe se bolje apsorbuje iz jaja nego iz povrća!

Tanini iz čaja takođe negativno utiču na apsorpciju gvožđa, kao i kalcijum, fosfati i karbonati iz mleka i mlečnih proizvoda.

**•Jela koja se tradicionalno seviraju za ručak-kombinacija mesa, kuvanog povrća i salate predstavljaju idealnu kombinaciju za apsorpciju gvožđa.**

**Uz takav obrok ne piti mleko, jogurt ili čaj!**

- U našoj sredini neophodna je **prevencija anemije** u odojčadi:

-na prirodnoj ishrani od 6. meseca,

-na veštačkoj ishrani od 4. meseca,

daje se 1mg/kg TM gvožđa, max. 10mg do kraja prve godine života.

Kod nedonoščadi, dece sa malom porođajnom masom, dece iz blizanačkih trudnoća, prevencija se sprovodi od navršenog 2. meseca, u dozi 2-3-4mg/kg TM u zavisnosti od TM na rođenju.

**Terapija preparatom gvožđa** u dozi 3-5mg/kg sprovodi se 3-5 meseci (još 6-8 nedelja po normalizaciji vrednosti hemoglobina da bi se popunili depoi gvožđa u organizmu).