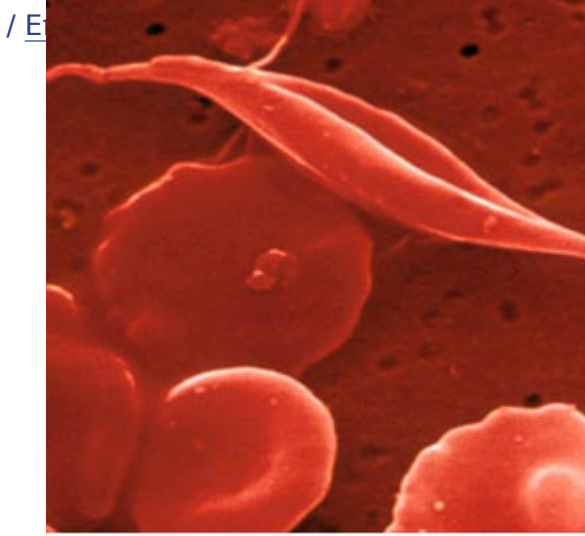


## Αντιμέτωπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Τροφές με σίδηρο. Ο ρόλος της βιταμίνης C



Για την σιδηροπενική αναιμία, οι εξετάσεις

που πρέπει να κάνετε είναι:

- Ο σίδηρος ορού,
- Η φερριτίνη ορού,
- Γενική αίματος
- Και η σιδηροδεσμευτική ικανότητα.

Αυτές οι εξετάσεις αφορούν την διάγνωση της σιδηροπενικής αναιμίας και την παρακολούθηση της θεραπείας.

Για να κάνετε αυτές τις εξετάσεις πρέπει να τηρήσετε 10-12 ώρες νηστείας, πριν την αιμοληψία.

### **Τι είναι η φερριτίνη;**

Είναι η αποθήκη του σιδήρου στο μυελό των οστών.

Αν κάποια στιγμή της ζωής μας, ο σίδηρος που παίρνουμε από τις τροφές δεν επαρκεί τότε: [\(περισσότερα...\)](#)