18 Φεβρουαρίου 2013

Έ[illegible]τροφή σας.

/ Ε[illegible]

Η σιδηροπενική αναιμία οφείλεται συνήθως σε κατανάλωση τροφών που έχουν μικρή περιεκτικότητα σε σίδηρο, καθώς και σε τακτικές απώλειες μικρών ποσοτήτων αίματος, όπως συμβαίνει στις γυναίκες κατά την έμμηνο ρύση.

Επίσης μπορεί να παρατηρηθεί κατά την εγκυμοσύνη, επειδή αυξάνονται οι ανάγκες του οργανισμού, καθώς και στην παιδική ηλικία λόγω της μεγάλης και γρήγορης ανάπτυξης του οργανισμού.

Άλλα σπανιότερα αίτια περιλαμβάνουν απώλεια αίματος από επιπλοκή κάποιου έλκους του στομάχου ή άλλες αιματολογικές παθήσεις.

Ο οργανισμός έχει αποθήκες σιδήρου στο σώμα και γι’ αυτό μπορεί να αντισταθεί ένα χρονικό διάστημα στην έλλειψή του.

Σύντομα όμως αυτές μπορεί να εξαντληθούν και να παρατηρηθεί η αναιμία.

Στην πρόληψη της αναιμίας αλλά και στην αντιμετώπισή της παίζουν σοβαρό ρόλο οι διατροφικές επιλογές. (περισσότερα…)