

## Συνδυασμός τροφών για να αυξήσετε τη φερριτίνη σας

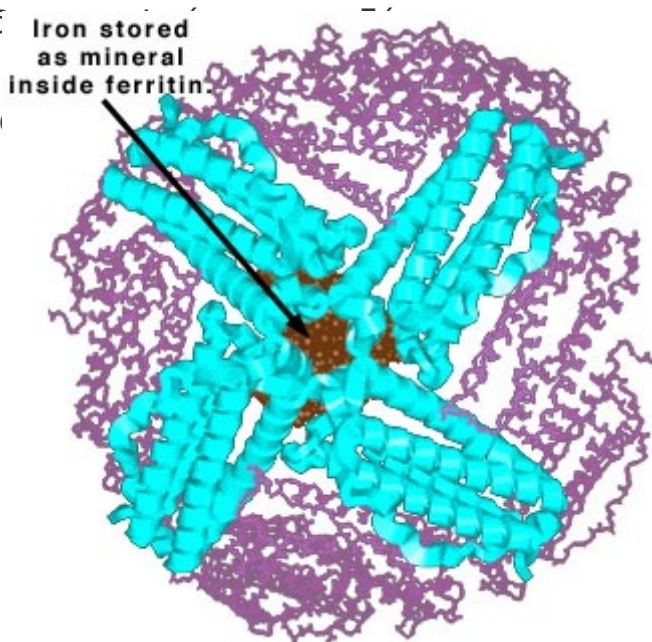
/ [Γενικά Θέματα](#)



**Η φερριτίνη είναι μια πρωτεΐνη που παράγεται φυσικά από τον οργανισμό και βρίσκεται στο εσωτερικό των κυττάρων.**

Η φερριτίνη αποθηκεύει το σίδηρο ώστε ο οργανισμός μας να μπορεί να τον χρησιμοποιήσει όποτε τον χρειάζεται. Τα επίπεδα της φερριτίνης, όπως μετρώνται με τη βοήθεια αιματολογικής εξέτασης, αποτελούν βασικό δείκτη για τη διάγνωση της αναιμίας.

Η φερριτίνη είναι ο μηχανισμός ελέγχου των αποθεμάτων σιδήρου στον οργανισμό. Όταν λαμβάνουμε περισσότερο σίδηρο, η φερριτίνη αποθηκεύει στο εσωτερικό της τον σίδηρο. Όταν ο σίδηρος μειωθεί, τότε η φερριτίνη αυτομάτως απελευθερώνει τον σίδηρο.



για να αντισταθμίσει την έλλειψή του.

Το πρώτο βήμα για να αυξήσετε τη φερριτίνη σας είναι **να καταναλώνεται επαρκή ποσότητα σιδήρου** και δευτερευόντως **να υιοθετήσετε διατροφικές στρατηγικές για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.**

### Πηγές σιδήρου

Οι καλύτερες πηγές σιδήρου στη διατροφή μας είναι οι εξής:

- σικώτι
- κακάο
- φασόλια
- φακές
- αρακάς
- σοκολάτα
- κρέας κατσίκας
- γαρίδες
- καλαμάρια
- σταφίδες
- αυγό
- σπανάκι

- γαλοπούλα
- μοσχαρίσιο κρέας
- καπνιστά ψάρια
- λιπαρά ψάρια
- χοιρινό κρέας
- κοτόπουλο
- ξηροί καρποί

Μην ξεχνάτε ότι η ικανότητα απορρόφησης του σιδήρου εξαρτάται από την ίδια τη μορφή του σιδήρου (σίδηρος ζωικής ή φυτικής προέλευσης).

Ο αιμικός σίδηρος (σίδηρος ζωικής προέλευσης) απορροφάται ευκολότερα από τον οργανισμό και βρίσκεται σε τροφές όπως τα οστρακοειδή, το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια. Κατά μέσο όρο, ο οργανισμός απορροφά το 15-35% του συνολικού αιμικού σιδήρου που προσλαμβάνουμε.

Ο μη αιμικός σίδηρος (σίδηρος κυρίως φυτικής προέλευσης) δεν απορροφάται τόσο εύκολα. Βρίσκεται στα δημητριακά, τα όσπρια, το σπανάκι κ.α. Ποσότητες μη αιμικού σιδήρου μπορούμε να πάρουμε και από προϊόντα ζωικής προέλευσης, όπως τα αυγά και το γάλα. Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι πηγές μη αιμικού σιδήρου περιέχουν επίσης άλατα του φυτικού οξέος, συστατικά που δεσμεύονται με το σίδηρο και τον βοηθούν να μεταφερθεί και να απορροφηθεί.

### **Παράγοντες που προωθούν την απορρόφηση του σιδήρου**

- βιταμίνη C (πορτοκάλι και λοιπά εσπεριδοειδή, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι, πιπεριά, ακτινίδιο, πατάτα, φράουλα, τομάτα κ.α.)
- μοσχαρίσιο κρέας
- πουλερικά
- σολομός
- χοιρινό κρέας
- κιτρικό οξύ (λεμόνια και λοιπά εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλες κ.α.)

Από την άλλη, συστατικά όπως το ασβέστιο, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο και ο χαλκός, η μέντα, το χαμομήλι, ο καφές και το κακάο αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να βγάλετε από τη ζωή σας τα παραπάνω, απλώς θα πρέπει αν αποφεύγετε την κατανάλωση αμέσως πριν ή αμέσως μετά την κατανάλωση ενός γεύματος που περιέχει τροφές πλούσιες σε σίδηρο.

Εάν ο γιατρός σας έχει προτείνει τη λήψη συμπληρώματος σιδήρου, καλό θα είναι να το παίρνετε μία ώρα πριν ή δύο ώρες μετά από ένα γεύμα.

**Πολύ καλοί συνδυασμοί για την απορρόφηση του σιδήρου είναι :**

- Σαλάτες με ξηρούς καρπούς, φρούτα (πορτοκάλι, αβοκάντο) και σουσάμι
- Λεμόνι στις σαλάτες
- Λεμόνι στα όσπρια
- Φακόρυζο, ρεβιθόρυζο
- Κρέας ή ψάρι μαζί με σαλάτες σαλάτες (ντοματοσαλάτα με πιπεριά, σαλάτα λάχανο-καρότο, σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, μαϊντανό, ντομάτα και πιπεριές, σαλάτα με σπαράγγια, σαλάτα μπρόκολο-κουνουπίδι) και ψωμί ολικής άλεσης
- Φρούτα με ξηρούς καρπούς (φράουλες, αβοκάντο, πορτοκάλια)
- Αποξηραμένα φρούτα με ξηρούς καρπούς
- Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως και ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και σουσάμι
- Σαλάτες με τυρί ή αυγό και ψωμί ολικής άλεσης

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)