

17 Νοεμβρίου 2016

## Πώς να αυξήσετε τη φερριτίνη στο αίμα σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η φερριτίνη είναι μια πρωτεΐνη που βοηθά στην αποθήκευση σιδήρου στο σώμα. Μια ειδική εξέταση αίματος χρησιμοποιείται για να μετρήσει την ποσότητα της

φερριτίνης στο σώμα, η οποία ελέγχει έμμεσα την ποσότητα του σιδήρου στο σώμα σας. Αν η φερριτίνη σας είναι χαμηλότερα από το φυσιολογικό μπορεί να σημαίνει ότι δεν έχετε αρκετά αποθέματα σιδήρου στον οργανισμό σας και άρα να κινδυνεύετε από αναιμία.

Για να αυξήσετε το επίπεδο φερριτίνης στο σώμα σας, πρέπει να επιλέξετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο.

### **Τροφές πλούσιες σε σίδηρο**

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) στις ΗΠΑ συνιστούν να τρώτε μια ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων για να αποφευχθεί η ανεπάρκεια σιδήρου ή η χαμηλή φερριτίνη στο σώμα. Τροφές με φυσικά υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο είναι τα μύδια, τα στρείδια, η σόγια, οι φακές, το σπανάκι, το βόειο κρέας και τα φασόλια. Μπορείτε επίσης να βρείτε τροφές εμπλουτισμένες με σίδηρο, όπως τα δημητριακά για το πρωινό.

### **Ενισχυτές και αναστολείς σιδήρου**

Ορισμένες βιταμίνες και φυτοχημικά που υπάρχουν φυσικά σε κάποιες τροφές μπορεί να ενισχύσουν ή να αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου από το σώμα σας. Η αμερικανική Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας, συνιστά να παίρνετε βιταμίνη C από τα φρούτα και τα λαχανικά για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου από τις άλλες τροφές που καταναλώνετε. Συνιστά επίσης να μην κάνετε υπερβολές με τροφές που περιέχουν ασβέστιο, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα καφέ, το τσάι και το κακάο, τα οποία μπορεί να αναστέλλουν την απορρόφηση του σιδήρου στον οργανισμό σας.

### **Τύποι σιδήρου**

Επιλέγοντας το σωστό είδος σιδήρου από τις τροφές είναι σημαντικό, αν θέλετε να αυξήσετε τα επίπεδα της φερριτίνης στο αίμα σας. Ο αιμικός σίδηρος από κρέατα, όπως ψάρια, πουλερικά και βόειο κρέας, απορροφάται δύο ή τρεις φορές καλύτερα από το είδος του σιδήρου που βρίσκεται στα λαχανικά. Τα φασόλια, το σπανάκι και η σόγια περιέχουν αρκετό σίδηρο, αλλά αυτές οι φυτικές τροφές παρέχουν μη-αιμικό σίδηρο που απορροφάται λιγότερο αποτελεσματικά από τον οργανισμό.

### **Συμπληρώματα διατροφής**

Εάν έχετε χαμηλή φερριτίνη και, συνεπώς, χαμηλότερα αποθέματα σιδήρου στον οργανισμό σας, ένα συμπλήρωμα διατροφής μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τα επίπεδα φερριτίνης στο αίμα σας. Ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα, ειδικά εκείνα που είναι σχεδιασμένα για τις γυναίκες, συχνά θα σας παρέχουν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σιδήρου που χρειάζεστε. Τα συμπληρώματα διατροφής για τους άνδρες ή τους ηλικιωμένους περιέχουν συχνά λιγότερο σίδηρο ή και καθόλου σίδηρο. Επιλέξτε ένα συμπλήρωμα που περιέχει δισθενή σίδηρο, που είναι ευκολότερο για το σώμα σας να τον απορροφήσει.

**Πηγές:** <http://www.livestrong.com> - [www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr)