**Radni material za grupu btoj 5**

**Sadržaj gvoždja po namirnicama:**

1. **Jetra –  23 mg (129% PDU)**
2. **Žitarice obogaćene gvoždjem** (pogledajte etiketu na ambalaži) – jedna šolja 4,5-18 mg
3. **Crna čokolada i kakao u prahu** – 17 mg (97% PDU)
4. **Sjemenke bundeve** – 15 mg (83%)
5. **Orasi, kikiriki, lješnici, badem** – 6,1 mg (34% PDU)
6. **Pasulj i mahunarke** – 3,7 mg (21% PDU)
7. **Suve kajsije** – 6,3 mg (35% PDU)
8. **Šljive** – 3,5 mg (20% PDU)
9. **Tamno lišće kao što je spanać** – 3,6 mg (20% PDU)
10. **Artičoke** – 3,4 mg (19% PDU)
11. **Mekinje**(pola šolje) – 3 mg (16% PDU)
12. **Tofu** – 2,7 mg (15% PDU)
13. **Tuna plava** – 1,3 mg (7% PDU)
14. **Žumance jajeta**(jedno) – 0,6 mg (3,5% PDU)
15. **Kikiriki puter (2 supene kašike)**– 0,6 mg (3,5% PDU)

**Voće i povrće (nehem)**

1. Artičoke – 3,4 mg (19% PDU)
2. Melasa – 4,7 mg (26% PDU)
3. Suve kajsije – 6,3 mg (35% PDU)
4. Šljive – 3,5 mg (20% PDU)
5. Suvo groždje – 1,9 mg (10%)

**Meso (hem)**

1. Govedje pečenje – 2,9 mg (16% PDU)
2. Ćureće meso – 2,3 mg (13% PDU)
3. Pileći bataci – 1,3 mg (7% PDU)
4. Pileće grudi – 1 mg (6% PDU)
5. Tuna plava – 1,3 mg (7% PDU)
6. Pork chop – 0,9 mg (5% PDU)
7. Bela tuna – 1 mg  (5% PDU)
8. Kozice – 3,1 mg (17% PDU)

Anemija - namirnice u ishrani

U ishrani osoba sa anemijom treba da dominiraju:

iznutrice,

pečurke,

sušeno voće,

žumance,

riba - posebno tunjevina, školjke,

mahunarke,

rotkvice,

meso - posebno pileće i ćureće.

Anemične osobe trebalo bi da jedu dosta crvenog i bijelog luka, jezgrastog voća, sjemenki, zelenog lisnatog povrća.

Namirnice koje sadrže bakar (sir, žumance, morski plodovi, jetra, integralne žitarice, povrće zelene boje, kajsije, trešnje i sušene smokve) pomažu u apsorpciji gvožđa. Integralne žitarice su dobar izvor gvožđa, ali ih ne treba jesti istovremeno sa ostalim namirnicama koje su bogate gvožđem. Takođe, spanać je bogat oksalnom kiselinom koja smanjuje apsorpciju gvožđa

Upotreba namirnica sa dosta vitamina C podstiče apsorpciju gvožđa, tako da je dobro uz obrok popiti čašu cijeđenog narančinog soka ili dopunjavati ishranu vitaminom C (do 2 g dnevno).

Korisno je izbegavanje kombinovanja namirnica bogatih gvožđem sa mlijekom i mliječnim proizvodima. Najbolje je da svaki obrok sadrži ribu, meso ili živinsko meso, kao i vitamin C. Takođe, treba provoditi što više vremena na svežem vazduhu i pešačiti barem jedan sat dnevno. Raznovrsna ishrana, redovan unos svežeg voća i povrća (najmanje 400 g), kao i minimalna upotreba alkohola, kafe, gaziranih bezalkoholnih napitaka i čaja najbolja je prevencija anemija.