

QUAIS ALIMENTOS SÃO RICOS EM FERRO?

O ferro pode ser fornecido ao organismo por alimentos de origem animal e vegetal.

O alimento de origem animal é mais bem aproveitado pelo organismo, por exemplo, carnes vermelhas, principalmente fígado de qualquer animal e outras vísceras (miúdos), como rim e coração; carnes de aves e de peixe; e mariscos crus.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o leite e o ovo não são fontes importantes de ferro. Contudo, no mercado, já existem os leites enriquecidos com ferro.

Entre os alimentos de origem vegetal, destacam-se os folhosos verdes-escuros (exceto espinafre), como agrião, couve, cheiro-verde, as leguminosas (feijões, fava, grão-de-bico, ervilha, lentilha); nozes e castanhas, melado de cana-de-açúcar, rapadura e açúcar mascavo.

Também existem disponíveis no mercado alimentos fortificados com ferro como farinhas de trigo e milho, cereais matinais, entre outros.

A presença de ácido ascórbico (vitamina C), disponível em frutas como caju, goiaba, laranja, kiwi, mexerica, acerola, limão melhora a absorção de ferro proveniente de produtos vegetais, como: brócolis, beterraba, couve-flor e outros.

Por outro lado, existem alguns alimentos que prejudicam a absorção do ferro como refrigerante, café, chá, mate, cereais integrais, leite e derivados.

IMPORTANTE: Amamente seu filho, o leite materno é considerado fator protetor contra anemia por deficiência de ferro



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE

Diretoria de Atenção à Saúde

Elaboração:

Serviço de Nutrição

Rua Leodegário Pedro da Silva, 300

Imaruí – Itajaí/SC

Fone: (47) 3249-5500

ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO



POR QUE O FERRO É TÃO IMPORTANTE?

- Reduz o nascimento de bebês prematuros e com baixo peso;
- Reduz o risco de morte materna no parto e no pós-parto imediato;
- Melhora a capacidade de aprendizagem da criança;
- Melhora a resistência às infecções;
- É fundamental para o crescimento saudável.


QUAL É A FUNÇÃO DO FERRO?


O ferro é um nutriente essencial para a vida e atua principalmente na síntese (fabricação) das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo.

O QUE É ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO?

A anemia por Deficiência de Ferro é atualmente um dos mais graves problemas nutricionais mundiais em termos de prevalência, sendo determinada, quase sempre, pela ingestão deficiente de alimentos ricos em ferro ou pela inadequada utilização pelo organismo.

QUAIS SÃO AS CAUSAS?

 As causas da anemia por deficiência de ferro, tanto em crianças como em gestantes, são basicamente o consumo insuficiente de alimentos fontes de ferro e/ou baixa biodisponibilidade.

 Na gestante, pode-se destacar também as baixas reservas de ferro antes de engravidar e a elevada necessidade do mineral em função da formação dos tecidos maternos e fetais durante a gestação;

COMO DIAGNOSTICAR

Os sinais e sintomas da carência de ferro são inespecíficos e de difícil detecção, sendo necessários exames laboratoriais (sangue) para que seja confirmado o diagnóstico de anemia por deficiência de ferro.

Os principais sinais e sintomas são: cansaço, falta de apetite, palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas, palma das mãos), menor disposição para o

trabalho, dificuldade de aprendizagem nas crianças, apatia (criança muito "parada").

O ponto de corte proposto pela Organização Mundial da Saúde para nível de hemoglobina que indica anemia em crianças de 6 a 60 meses e em gestantes é abaixo de 11,0 g/dl e em adultos (mulheres é abaixo de 12,0 g/dl e homens é abaixo de 13 g/dl).

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Em crianças, a anemia está associada ao retardo do crescimento, comprometimento da capacidade de aprendizagem, da coordenação motora e da linguagem, efeitos comportamentais como a falta de atenção, fadiga, redução da atividade física e da afetividade, assim como baixa resistência a infecções.

Nas gestantes, a anemia é associada ao nascimento de criança com baixo peso e a um incremento na mortalidade antes ou depois do nascimento da criança.

Nos adultos, a anemia está associada a cansaço e diminui a capacidade produtiva.