



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Железо в рационе питания

Эта информация разъясняет, как принимать железо в нужном для поддержания здоровья количестве.

Железо — это минерал, необходимый организму для выработки красных кровяных телец. Красные кровяные тельца хранят кислород и переносят его по всему организму. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье.

## Суточная норма потребления железа

Специалисты Института медицины рекомендуют употреблять определенное количество железа в зависимости от возраста и пола. Эти рекомендации приведены ниже, в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа». Железо измеряется в миллиграммах (мг).

<b>Рекомендованная суточная норма потребления железа</b>		
<b>Возрастные изменения.</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
7-12 месяцев	11 мг	11 мг
1-3 года	7 мг	7 мг
4-8 лет	10 мг	10 мг
9-13 лет	8 мг	8 мг
14-18 лет	11 мг	15 мг
19-50 лет	8 мг	18 мг
51 год и старше	8 мг	8 мг

# Железодефицитная анемия

Если ваш организм не получает достаточное количество железа, у вас может развиться болезнь, называемая железодефицитной анемией. Это может произойти, если:

- в вашем рационе питания не хватает железа;
- вы недавно проходили курс химиотерапии или радиотерапии;
- у вас есть хронические (длительные) заболевания;
- вы потеряли некоторое количество крови (например, в результате обильного менструального кровотечения, при аварии или во время операции).

## Добавки с содержанием железа

Если у вас низкий уровень железа, ваш медицинский сотрудник может назначить вам добавки с содержанием железа. Прием добавок с содержанием железа поможет быстро нормализовать его уровень. Количество железа, которое порекомендует принимать ваш медицинский сотрудник, может быть выше значения, указанного в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа».

Прием большого количества железа может вызвать расстройство желудка и запор (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Сообщите медицинскому сотруднику, если во время приема железа у вас возникли эти или какие-либо другие проблемы. Не принимайте какие-либо добавки без предварительной консультации с медицинским сотрудником.

## Расшифровка этикеток с указанием пищевой ценности

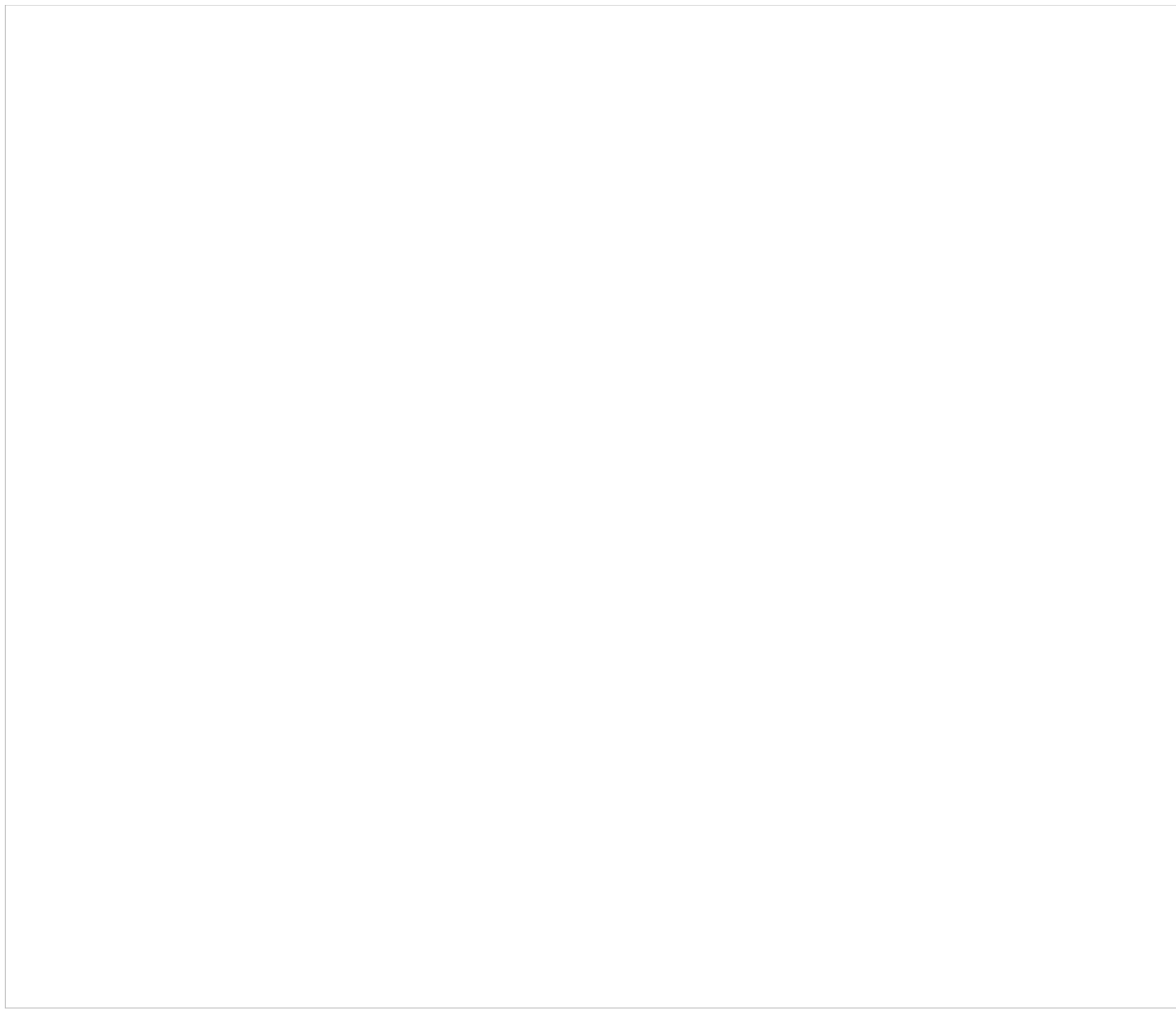


Рисунок 1. Содержание железа на этикетках с указанием пищевой ценности

---

Для поддержания нормального уровня железа употребляйте продукты с его повышенным содержанием. Информация о содержании железа в продуктах приводится на этикетке с указанием пищевой ценности (см. рисунок 1). На этикетках с указанием пищевой ценности количество железа указывается в процентах (%) от суточной нормы потребления. Суточная норма потребления железа составляет 18 мг.

- Если доля потребления от суточной нормы составляет 5% или менее, считается, что такой продукт — плохой источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 10–19%, считается, что такой продукт — хороший источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 20% или выше, считается, что такой продукт имеет повышенное содержание

железа.

Вы можете точно высчитать количество железа в продукте. Для этого умножьте норму суточного потребления железа (18 мг) на процент от суточной нормы в 1 порции продукта. Например, если на этикетке с указанием пищевой ценности указано, что в продукте содержится 50% от суточной нормы потребления железа, то умножьте 18 мг на 50% (на 0,5). Результат умножения 18 на 0,5 равен 9. Это означает, что одна порция этого продукта содержит 9 мг железа.

Суточная норма потребления железа в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа» приводится в качестве рекомендации. Вы можете нуждаться в нем в большем или меньшем количестве. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником, чтобы узнать, какое количество железа вам необходимо употреблять каждый день.

## **Как помочь организму усвоить железо**

Железо животного происхождения, или гемовое железо, лучше всего усваивается организмом. Железо растительного происхождения, или негемовое железо, хуже усваивается организмом. Негемовое железо, в основном, содержится в продуктах растительного содержания, например в цельных злаках, орехах, семенах, бобовых, фасоли и листовой зелени.

Вы можете помочь организму усвоить больше железа, если сделаете перечисленное ниже.

- Во время одного приема пищи употребляйте продукты или добавки как с железом, так и с повышенным содержанием витамина С. Примеры продуктов с повышенным содержанием витамина С — это апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубника.
- Употребляйте продукты с железом как животного, так и растительного происхождения. Примеры источников железа животного и растительного происхождения приведены в разделе

«:Как выбрать продукты с содержанием железа».

- Для приготовления продуктов с повышенным содержанием железа используйте чугунную сковороду. Это увеличит содержание железа в пище.
- Если ваш медицинский сотрудник назначил вам добавки с содержанием железа, спросите у него, следует ли вам принимать их 2-3 маленькими дозами или 1 большой. Ваш организм усвоит больше железа, если вы будете принимать его меньшими дозами, распределенными в течение дня. Выпивайте один стакан (объемом 8 унций (240мл)) воды при приеме каждой дозы.

Некоторые действия затрудняют усвоение железа организмом. Следуйте этим рекомендациям.

- Если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время них. Это касается всех видов кофе и чая, в том числе обычного кофе, кофе без кофеина, черного и зеленого чая.
- Не употребляйте больше 30 граммов клетчатки в день.
- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция и с повышенным содержанием железа. Примерами продуктов с повышенным содержанием кальция являются молочные продукты и обогащенные кальцием соки, например апельсиновый сок.

## Как выбрать продукты с содержанием железа

Используйте кухонные весы, чтобы отмерить продукты, указанные в унциях.

<b>Источники железа животного происхождения</b>	
<b>Источник</b>	<b>Количество железа</b>
Говядина, мясо и субпродукты, селезенка, 3 унции (90 г)	33,5 мг

Куриная печень, 3 унции (90 г)	11,6 мг
Каракатица, 3 унции (90 г)	9,2 мг
Устрицы, 3 унции (90 г)	7,8 мг
Мидии, 3 унции (90 г)	5,7 мг
Паштет из ливерной колбасы, ¼ чашки (70 мл)	4,9 мг
Королевский краб, 3 унции (90 г)	2,5 мг
Моллюски, 3 унции (90 г)	2,4 мг
Говяжий фарш, 3 унции (90 г)	2,3 мг
Баранина, 3 унции (90 г)	1,5 мг
Консервированные анчоусы, 1 унция (30 г)	1,3 мг
Курица, 3 унции (90 г)	0,9 мг
Голень индейки, 3 унции (90 г)	0,9 мг
Свинина, 3 унции (90 г)	0,8 мг
Яйцо, 1 большое	0,8 мг
Лосось, 3 унции (90 г)	0,6 мг
Гребешки, 3 унции (90 г)	0,5 мг
Грудка индейки, 3 унции (90 г)	0,5 мг
Креветки, 3 унции (90 г)	0,3 мг

## Источники железа растительного происхождения

Источник	Количество железа
Хлопья Total™, ¾ чашки	18 мг
Хлопья Grape-Nuts®, ½ чашки	16,2 мг
Хлопья Multi Grain Cheerios®, ¾ чашки	6,1 мг
Каша Cream of Wheat®, ½ чашки	6 мг
Семена кунжута, ¼ чашки (70 мл)	5,2 мг
Хлопья Fiber One™, ½ чашки	4,5 мг
Овсяная каша Raising Spice, ¾ чашки (210 мл)	4 мг
Сушеные абрикосы, ½ чашки (140 мл)	3,8 мг

Пророщенные зерна пшеницы, ½ чашки (140 мл)	3,6 мг
Лимская фасоль, ½ чашки (140 мл)	2,9 мг
Смесь орехов, ½ чашки (140 мл)	2,5 мг
Красная фасоль, ½ чашки (140 мл)	2,5 мг
Семена подсолнечника, ½ чашки (140 мл)	2,4 мг
Грецкие орехи, ½ чашки (140 мл)	2 мг
Приготовленный шпинат, ½ чашки (140 мл)	1,9 мг
Темный шоколад (60–69%), 1 унция (30 г)	1,8 мг
Черная фасоль, ½ чашки (140 мл)	1,8 мг
Изюм, ½ чашки (140 мл)	1,5 мг
Сушеный инжир, ½ чашки (140 мл)	1,5 мг
Нут, ½ чашки	1,4 мг
Пшеничный хлеб, 1 ломтик	1 мг
Патока, 1 столовая ложка	1 мг

## Консультация с диетологом

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу рациона питания во время пребывания в больнице, попросите направить вас к диетологу. Если у вас возникли вопросы о рационе питания после выписки из больницы, вы можете проконсультироваться с врачом-диетологом. Для записи на прием к клиническому врачу-диетологу позвоните по номеру телефона 212-639-7312. Вы можете связаться с сотрудником с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Iron in Your Diet - Last updated on February 7, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center