



نیازهای تغذیه ای بیماران تالاسمی به جز غذاهای حاوی آهن تفاوت چندانی با سایر افراد ندارد و تحمیل محدودیت های بیشتر به این بیماران بدون فواید واضح و روشن کار عبثی به نظر میرسد . در افراد سالم فقط مقدار کمی از آن مواد غذایی جذب بدن می شود اما در افراد کم خون جذب آهن افزایش می باید . بنابراین بیماران بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود .

بیماران تالاسمی ملزم به رعایت سختگیرانه ی رژیم غذایی نیستند و تنها نیاز است موارد زیر را رعایت نمایند:

- ۱- محدودیت گوشت قرمز باید داشته باشند و نهایتاً ۱ الی ۲ بار در هفته مصرف نمایند.
- ۲- از مصرف گوشت های احشائی نظیر جگر ، قلوه ، مغز ، زبان ، سیرابی و تا حد امکان خودداری نمایند و حداکثر ۱-۲ بار در سال می توانند مصرف نمایند.

انواع آهن :

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد :

- آهن هم یا HEME IRON (آهن موجود در گوشت)
- آهن غیر هم یا NON-HEME IRON (آهن موجود در مواد غیر گوشتی)

❖ آهن هم یا HEME IRON :

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز ، ماهی و قسمت های تیره گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد ، قلوه و جگر نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند که مصرف دارو یا مواد غذایی باعث تغییر در جذب روده ای این نوع آهن نمی شود.

❖ آهن غیر هم یا NON-HEME IRON :

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد از جمله در زرده ی تخم مرغ ، شکلات ، غلات ، حبوبات ، سبزی ها ، میوه ها ، ریشه های غده ای (مثل سیب زمینی و هویج) میوه های خشک مثل کشمش ، برگ هلو ، آلو و انجیر خشک

➤ غذاهایی که جذب آهن غیر هم را افزایش می دهند

- **ویتامین C :** ویتامین C در میوه ها (به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی) و سبزی ها یافت میشود . سبزی های پخته شده حاوی ویتامین C کمتری می باشد و بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده غذایی یا بلافاصله بعد از آن خودداری شود .
- گوشت قرمز ، گوشت پرندگان ، ماهی و سایر غذاهای دریایی
- ترشی

➤ غذاهایی که جذب آهن غیر هم را کاهش میدهند

- چای
- محصولات لبنی (شیر و ماست و)
- آنتی اکسیدان ها : مانند ویتامین ای ، ویتامین ث ، کار و تنوئید ها و فلاو نوئید ها

منابع : راهنمای پرستاری (اختلالات هموگلوبین) سال ۱۴۰۳

Krause 2024

Nutrition Diagnosis & Related Care 2023

تهیه کننده : آمنه نجفی کارشناس پرستاری

آریان کهن شاد شیرازی کارشناس تغذیه

تأیید کننده : دکتر اصغر بذرافشان فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان

ناظر کیفی : فاطمه غالبی سوپروایزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۴