

Demir Yetersizliği Anemisi Geliştiğinde Ne Gibi Sağlık Problemleri Görülür ?

- Demir yetersizliğinde bebek ve çocuklarda zeka gelişimi ve koordinasyon bozulur, dikkat ve algılama azalır, büyümede gerilik görülür, enfeksiyonlara duyarlılık artar, tırnak, deri ve mukoza değişiklikleri ortaya çıkar. Gebelerde morbidite ve mortalite, bebek ölümleri oranı, düşük doğum ağırlıklı bebek dünyaya getirme ve enfeksiyonlara yakalanma riski artar, bağışıklık sistemi bozulur, buz ve toprak yeme davranışları görülür. Demir yetersizliği anemisi olan bireylerde hava kirliliğine bağlı kurşun zehirlenmelerine duyarlılık artmaktadır.

Demir Yetersizliği Anemisine Neden Olan Beslenme Davranışları Nelerdir ?

- Özellikle 0-2 yaş arasındaki bebeklerin süt tüketimlerinin fazla olması ve ek gıdalara başlama döneminde demirden zengin yumurta, et, pekmez ve kurubaklagillerin geç başlanması veya hiç verilmemesi demir yetmezliği anemisine neden olmaktadır.
- Çay ve kahve tüketimi demir emilimini azalttığı için tüketilmemelidir. Eğer tüketilmek isteniyorsa yemeklerden 45 dakika sonra açık olarak tüketilebilir.
- Diyetle fazla miktarda kalsiyum alınması (özellikle süt ve ürünlerinin tüketilmesi), etlerin kavrularak ve fırında fazla pişirilmesi, nitrat ve nitritin kullanıldığı sosis, salam ve birçok hazır besinin tüketimi alınan demirin biyoyararlılığını azaltır.

Hangi Besinler Demirden Zengindir ?

- Proteinden zengin besinler özellikle sırasıyla sakatatlar, dana eti, koyun eti ve tavuk eti hem demirden zengin besinlerdir hem de içerdikleri demir emilimi yüksektir.
- Etlerden başka iyi pişmiş olan kurubaklagiller, soya fasulyesi, yumurta, kuru meyveler (özellikle kuru üzüm, kuru kayısı), pekmez, yeşil sebzeler (ıspanak), fındık, fıstık, susam, tahin gibi yiyecekler demirden zengindir.

Beslenmemizde Nelere Dikkat Edersek Daha Çok Demir Emilimini Artırmış Oluruz ?

- C vitamini demir emilimini artırdığı için demirden zengin olan besinlerle C vitamini birlikte tüketilmelidir. Yumurtanın portakal suyu veya domatesle birlikte tüketilmesi , köftenin salata ile tüketilmesi örnek olarak verilebilir.

***Beslenmemizde Nelere Dikkat Edersek Daha Çok Demir Emilimini Artırmış Oluruz ?***

- Hayvansal ve bitkisel kaynaklı normal bir beslenmeyle alınan demirin % 10' u emilebilmektedir. Hayvansal besinlerin sınırlı tüketiminde diyetle C vitamini diğer besinlerle birlikte alınmalıdır. Et ve benzeri yiyeceklerin satın alınamadığı zaman yumurta, kurubaklagiller, kuru meyveler, pekmez, tahin ve yeşil sebzeler daha çok diyetle yer almalıdır. Ağırlıklı olarak hayvansal kaynaklı besinler tüketildiğinde günlük alınan demirin % 15-30' u emilebilmektedir. Ülkemizde demir yetmezliği anemisinin çok fazla görülmesinin nedenlerinin başında et tüketiminin az olması ve ete alternatif olan yiyeceklerin tüketilmemesi gelmektedir.
- Posa miktarı yüksek olan besinlerin fazla miktarda tüketimi demirin vücuttan atımını hızlandırdığı için posayla birlikte C vitamini alındığında posanın etkisini azaltır.
- Mayalı ekmeğin tüketimi demirin emilimini artırdığı için tüketilmelidir. Mayasız ekmeğin tüketimi demirin emilimini azaltır. Ayrıca kurubaklagillerin iyi pişirilmemesi ve kepekli ekmeğin veya esmer undan yapılan köy ekmeğinin tüketimi de demirin yeterli bir şekilde emilememesini sağlar.
- Alüminyum, paslanmaz çelik ve teneke de demir emilimini azaltır. Konserve kutusu açıldıktan sonra beklerken besin içinde teneke miktarı arttığından demir emilimi azalmaktadır.
- Temiz su kullanılmalı, aşılama programlarına uyulmalı, gelişigüzel fazla miktarda aspirin kullanılmamalı.
- Temizliğe dikkat edilmeli, enfeksiyon ve paraziter hastalıklar kontrol altına alınmalı.

Besinlerdeki Demir Emilimi Ne Kadardır ?

- Karaciğer gibi sakatatlardaki demirin %30' u ,
- Dana ve koyun etindeki demirin % 25' i,
- Tavuk ve balıktaki demirin % 20' si,
- Yumurtadaki demirin % 15'i,
- Kurubaklagillerdeki demirin % 20' si,
- Yeşil sebzelerdeki demirin % 8' i,
- Tahıllardaki demirin % 4'ü emilir.

Yaşlara Göre Demir Gereksinimi Ne KADARDIR ?

- 0-4 ay bebeklerin günlük demir gereksinimi 5 mg 'dir. Sadece anne sütü ile beslenmeyle karşılanabilir.
- 5-12 ay arasındaki bebeklerin günlük demir gereksinimi 10 mg' dir.

Anne sütünün yanında ek gıdalara başlarken ilk olarak anne sütüne en yakın besin olan taze mayalanmış yoğurtla başlanmalıdır. Daha sonra alerji riski olmayan taze sıkılmış elma veya şeftali suyu verilebilir. Yayla, tarhana ve sebze çorbalarına başlanabilir. Bir ay sonra mercimek çorbası da verilmelidir. Kahvaltı için alerji riski olmayan ve demirden zengin olan üzüm pekmezi ve yumurta sarısına başlanabilir. 6. aydan itibaren çorbaların içinde yine demirden zengin olan yağsız dana kıyması ve tam yumurta verilmelidir. 8. aydan itibaren başlanan ek gıdalara ve anne sütüne ek olarak karaciğer ve kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek ve barbunya) pürelerine başlanmalıdır.

- 1-12 yaş arasındaki çocukların günlük demir gereksinimi 10 mg' dir.
- 13-16 yaş arasındaki erkek çocukların demir gereksinimi 18 mg' dir. Bu dönemdeki erkeklerde hızlı büyüme demir ihtiyacını artırmıştır.
- 13-16 yaş arasındaki kız çocukların günlük demir gereksinimi 24 mg' dir. Kızların menstruasyonla demir kayıplarının olması ve büyüme için demir gereksiniminin artması sonucunda demir yetersizliği anemisi sıklıkla ortaya çıkmaktadır.
- Normal erişkin bir kadın 28 mg demir tüketmesi gerekirken ;
- Gebeler için $28+20 \text{ mg} = 48 \text{ mg}$,
- Emzikli kadın için $28+5 \text{ mg} = 33 \text{ mg}$ demir tüketmeleri önerilmelidir.

Gebelik ve emzicilik döneminde sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenilmesi hem kadının gebelik ve emzirmeyle kaybettiği besin öğelerini karşılamak ve anne sağlığını korumak, hem de bebeğin anne karnında ve emzirme döneminde anne sütü ile yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmış olunur.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi
Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167