



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НОВИНИ

У 2021 РОЦІ МАЙЖЕ 2 МІЛЬЯРДИ ЛЮДЕЙ МАЛИ АНЕМІЮ. ДО ЧОГО ТУТ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?



У 2021 році 1,92 мільярда людей жили з анемією, найбільше від якої страждали жінки та діти до 5 років. Для України проблема теж виявилась актуальною – у той же час від 13% до 16% українців мали анемію, тобто більше однієї десятої частини населення. Про це йдеться в нещодавньому дослідженні в [The Lancet Haematology](#).

Автори встановили, що понад 66% всіх випадків становила залізодефіцитна анемія, причиною якої стала нестача мікроелементу заліза у харчуванні.

Залізо відіграє важливу роль у функціонуванні нашого організму. Воно є компонентом гемоглобіну, білка червоних кров'яних тілець, які переносять кисень по всьому тілу. Залізо також необхідне для фізичного росту, неврологічного розвитку, функціонування клітин і синтезу деяких гормонів.

Щоб профілакувати залізодефіцитну анемію, варто [харчуватися здорово](#) та включати в меню продукти, які містять багато заліза. Його джерелами можуть бути:

- печінка;
- червоне м'ясо (наприклад, яловичина);
- бобові: квасоля, сочевиця, нут, зелений горошок;
- горіхи, зокрема фісташки;
- сухофрукти (курага чи родзинки);

- морепродукти;
- овочі (зокрема, шпинат).

Симптоми залізодефіцитної анемії:

- втома та відчуття відсутності енергії щось робити;
- задишка та біль у грудях;
- прискорене серцебиття;
- слабкість;
- ламкі нігті;
- головний біль або запаморочення;
- шкіра може ставати блідою;
- випадіння волосся;
- синці під очима.

Рекомендовано щоденно отримувати необхідну кількість заліза із раціону. Зверніться до свого сімейного лікаря для консультації щодо харчування та зменшення ризиків залізодефіцитної анемії, особливо, якщо маєте протипокази до вживання деяких продуктів.

Якщо у вас або вашої дитини визначили залізодефіцитну анемію, лікар може призначити додатково препарати заліза. Однак не приймайте препарати заліза самостійно, адже таким чином ви можете собі зашкодити! Пам'ятайте, що тільки лікар може визначити чи є у вас анемія. Тому обов'язково звертайтеся за консультацією, якщо помітили симптоми.

За інформацією ЦГЗ.