

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog, Savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30

Teško disanje, osećaj nedostatka vazduha, umor, nesvestica, lupanja srca, glavobolja, bledilo kože, mučnina. Ovo su samo neke od tegoba već nastale anemije. Veoma je važno otkriti je što pre i utvrditi šta je razlog njenog nastanka. Najčešće je to nedostatak gvožđa u organizmu, i tada govorimo o sideropeničnoj anemiji.



Šta je dobra krvna slika?

Za većinu poželjne vrednosti hemoglobina su 12-16g/dl. Normalna vrednost hematokrita, koji predstavlja procenat koncentracije crvenih krvnih zrnaca u krvi, kreće se oko 45% za muškarce i 40% za žene. Belančevina feritin u krvi bi trebala da bude u koncentraciji 15-200 mikrograma po mililitru ($\mu\text{g/ml}$) za žene i 30-300 $\mu\text{g/ml}$ za muškarce. Sve vrednosti ispod ovih granica ukazuje na anemiju. Najpouzdaniji test za anemiju je određivanje serumskog feritina i TIBC test.

Naše telo ima oko 3g gvožđa, žene imaju nešto manje. Dnevne potrebe za gvožđem određuje pol, uzrast, ali i stanje organizma. Preporučeni dnevni unos za muškarce iznosi 10 mg, a kod žena je duplo veći 18 do 22 mg, nakon menopauze se smanjuju na 10 mg dnevno. Trudnoća povećava potrebe za gvožđem na čak 30 mg dnevno, a potom, tokom dojenja, potrebe se vraćaju u normalu, na 18 mg dnevno.

Nivo gvožđa često varira, čak i u samo nekoliko dana, zato je prosečna vrednost više urađenih testova pouzdaniji pokazatelj anemije.

Gvožđe ponestaje postepeno

Apsorpcija gvožđa iz unete hrane, manja od naših dnevnih potreba, često je neprimetan i dugotrajan proces usled kog dolazi do iscrpljivanja njegovih rezervi iz jetre i drugih „tkivnih rezervoara“. Rezultat je neugrađivanje u hemoglobin, koji se nalazi u crvenim krvnim zrnima – eritrocitima.

Eritrociti nastaju u koštanoj srži i pored gvožđa za normalno funkcionisanje neophodni su im i vitamini i proteini. Nedostatak gvožđa može biti različitog intenziteta i nije odmah uočljiv. U

ranim fazama vrednosti gvožđa u serumu i koncentracija hemoglobina obično su još normalni na račun smanjenja u njegovim prirodnim skladištima u ćelijama jetre, slezine i koštane srži. Potom vrednosti gvožđa i u krvi padaju. Takođe, tada padaju i vrednosti drugih pokazatelja postojanja anemije, poput: hemoglobina, hematokrita, krvnog volumena eritrocita (MCV), sadržaja hemoglobina u eritrocitima (MCHC), povećan je kapacitet vezivanja gvožđa u serumu (UIBC) i snižen transportni protein -feritin, čije su vrednosti jedan od najpouzdanijih pokazatelja da li je anemija nastala zbog nedostatka gvožđa.

Anemija je krajnja faza nedostatka gvožđa

Mnoštvo šarolikih simptoma koji nastaju kao posledica anemije često otežavaju njeno brzo otkrivanje. Najčešći su svakako zamor, ubrzani rad srca, zadihanost, smanjena koncentracija, vrtoglavica, poremećen san, bolne menstruacije praćene obilnim krvarenjem. Pad imuniteta usled nedostatka gvožđa dovodi do nastanka gljivičnih infekcija, virusnih infekcija poput herpesa, težeg zarastanja rana, ispucalih usana, afti u usnoj šupljini, zapaljenjskih promena na oku, ranica u nosu, svraba kože, ali i gubitka kose i pojave krtih, lomljivih i belih noktiju. Nedostatak gvožđa može uzrokovati, zbog problema sa spavanjem, konfuznost, smetenost, učestalost glavobolja, promene u ponašanju, znojenje, smanjenu efikasnost i smanjenu produktivnost na poslu i u svakodnevnom životu.

Anemija uzrokovana nedostatkom gvožđa je jedan od najčešćih nutritivnih poremećaja ne samo kod odraslih već i kod dece. Tada je optužuju za usporavanje rasta, sklonost poboljevanju dece koje sam već pomenula, ali i slabiji razvoj njihovih mentalnih sposobnosti. Veoma je važno da buduće majke, tokom trudnoće, imaju dobru krvnu sliku i poželjne vrednosti gvožđa u serumu. Tek rođene bebe majki koje nisu anemične imaju u svom serumu dovoljno gvožđa za čak prvih četiri meseca života. Dopunu dobijaju iz majčinog ili adaptiranog mleka. Prednost, i u ovom slučaju, ima majčino mleko. Iako sadrži manje gvožđa, vitamin C i laktoza u njemu će olakšati apsorpciju. Anemične trudnice, pored rizika da se razbole, nose rizik da dođe do infekcija koje napadaju plod nakon porođaja, češći su spontani pobačaji ili prevremeno rađanje.

Stanja povećane iscrpljenosti tela su uvek povezana sa mogućom anemijom. U njih treba ubrojati i povećanu fizičku aktivnost kod sportista, napor kome su izloženi vojnici ili ljudi koji obavljaju težak fizički rad. Nedostatak gvožđa nastaje usled povećanih metaboličkih zahteva za gvožđem u trenucima napora, povećanog stvaranja eritrocita, usled povećane proizvodnje hemoglobina i povećanog gubitka gvožđa znojenjem.

Nizak nivo gvožđa povećava rizik od srčanih oboljenja, te je povezan i sa povećanom smrtnošću starijih osoba.

Najčešći nutritivni poremećaj u razvijenom svetu

Svetska zdravstvena organizacija navodi da je nedostatak gvožđa u našoj ishrani najzastupljeniji nutritivni deficit na svetu. Gvožđe ima vrlo važnu ulogu u mnogim metaboličkim procesima u organizmu: učestvuje u sintezi hemoglobina koji transportuje kiseonik od pluća do svih ćelija u organizmu, neophodan je u sintezi mioglobina koji je rezerva kiseonika u mišićima, kao i mnogih bitnih enzima, potpomaže rast i jača otpornost prema infekcijama. Nedostatak gvožđa se postepeno razvija onda kada je unos gvožđa hranom manji od naših dnevnih potreba. Rezerve gvožđa u jetri se tada smanjuju, njegovo ugrađivanje u hemoglobin izostaje, a kada se rezerve iscrpe dolazi do ispoljavanja anemije.

Šta pojesti za „gvozdeno“ zdravlje

Gvožđe koje se nalazi u namirnicama životinjskog porekla je pristupačnije za iskorišćavanje u našem digestivnom traktu. Apsorpcija gvožđa iz namirnica životinjskog porekla (takozvano Hem gvožđe) mnogo je brža i efikasnija, 15-30%, a gvožđa iz biljne hrane je 1-20%. Vitamin C može povećati apsorpciju gvožđa i do 100%. Za dobru apsorpciju gvožđa neophodan je i bakar i zato treba znati da prekomerna nadoknada cinka i preterano uzimanje C vitamina u obliku suplemenata, mogu uzrokovati nedostatak bakra u organizmu.

Namirnice bogate gvožđem su: crvena mesa, iznutrice poput džigerice, integralne žitarice, plava morska riba, zeleno lisnato povrće, žumanac jaja, pasulj i druge mahunarke, cvekla, rotkva, kopriva, kupina, suve kajsije, suve šljive. Sušeni paradajz, seme bundeve, pečeni susam, seme suncokreta obiluju ovim mineralom. Plodovi mora su izuzetno bogati gvožđem. Majčina dušica, peršun, nana, biber, majoran, origano takođe. Jedna supena kašika kakao praha zadovoljava 10% dnevnih potreba za gvožđem. Preporučuje se kombinovanje namirnica bogatih gvožđem sa mlekom i mlečnim proizvodima u istom obroku.