

ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο σίδηρος είναι αναγκαίος για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης. Η ανεπάρκεια σιδήρου οδηγεί σε ανεπαρκή σύνθεση αίμης και σε αναιμία.

Το ανθρώπινο σώμα περιέχει περίπου 2 με 4 γραμμάρια σιδήρου. Από αυτά, το 70% περίπου σχηματίζει την αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων, το 24% περίπου βρίσκεται στις «αποθήκες σιδήρου» (ήπαρ, σπλήνας, μυελός των οστών) με τη μορφή φερριτίνης και αιμοσιδηρίνης και ένα ελάχιστο ποσοστό κυκλοφορεί στο αίμα, εκτός αιμοσφαιρίων, ενωμένος με πρωτεΐνη και αποτελεί το σίδηρο του ορού.

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα του σιδήρου είναι 10mg την ημέρα για έναν ενήλικα άνδρα και 15mg την ημέρα για τη γυναίκα.

Η συνολική ποσότητα του σιδήρου σε έναν οργανισμό δεν σχετίζεται μόνο με το βάρος του ατόμου, αλλά και με ένα πλήθος φυσιολογικών καταστάσεων, όπως η ηλικία, το φύλο, η εγκυμοσύνη κλπ. Ανάλογα, λοιπόν, με αυτές τις παραμέτρους κυμαίνονται και οι διαιτητικές απαιτήσεις του οργανισμού σε σίδηρο.

Παρόλο που ο σίδηρος περιέχεται σε όλα σχεδόν τα τρόφιμα, η περιεκτικότητά του στη μέση δυνατή διαίτα αξιολογείται ότι δεν ξεπερνά τα 5-7mg ανά 1000 θερμίδες.

Είναι σημαντικό όταν παρατηρείται έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό να ακολουθείται κατάλληλο διαιτολόγιο, το οποίο θα περιέχει τροφές πλούσιες σε σίδηρο.

Συμπτώματα έλλειψης σιδήρου (σιδηροπενίας)

- Ωχρότητα
- Αδυναμία
- Κούραση
- Ζάλη
- Ανορεξία
- Ταχυκαρδία

ΠΗΓΕΣ ΣΙΔΗΡΟΥ

Οι τροφές, στις οποίες συναντάμε τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σιδήρου είναι :

- * Κόκκινο κρέας
- * Ψάρια
- * Πουλερικά
- * Στρείδια
- * Φρούτα
- * Πράσινες πιπεριές
- * Φακές (η απορρόφηση του σιδήρου αυξάνεται αν προσθέσουμε λεμόνι)
- * Λαχανικά (κυρίως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά)
- * Σπανάκι
- * Καρύδια
- * Δημητριακά
- * Αποξηραμένα βερύκοκα και δαμάσκηνα



- ΒΙΟΕΡΕΥΝΑ -

Πιο εύκολα απορροφήσιμος είναι ο σίδηρος που περιέχεται στο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά, σε αντίθεση με το σίδηρο που περιέχεται στα φυτικά προϊόντα, ο οποίος βρίσκεται σε μορφή που δύσκολα απορροφάται ή απορροφάται σε μικρό ποσοστό.

Η βιταμίνη C βοηθά την αφομοίωση του σιδήρου από τις πηγές των λαχανικών και των δημητριακών.

Παρεμπόδιση της απορρόφησης του «φυτικού» σιδήρου έχει παρατηρηθεί από παράγοντες, όπως οι πολυφαινόλες, συμπεριλαμβανομένης της τανίνης (που βρίσκεται στο τσάι) και το οξαλικό οξύ (περιέχεται στο τσάι και τη σοκολάτα).

Υπάρχουν παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν αξιοσημείωτες διακυμάνσεις του σιδήρου, όπως το υπέρμετρο stress (σωματικό και ψυχικό), ή η στέρηση ύπνου. Τα επίπεδα σιδήρου μειώνονται αμέσως πριν και κατά την έμμηνη ρύση (μάλλον εξαιτίας ορμονικών επιδράσεων και όχι από απώλεια αίματος).

Ο σίδηρος μεταβάλλεται από μέρα σε μέρα και οι τιμές του το πρωί είναι υψηλότερες απ' ό τι το απόγευμα.

Απαραίτητη είναι, λοιπόν, η κατανάλωση φρέσκων, μη κατεργασμένων τροφίμων, πλούσιων σε σίδηρο, με τον κατάλληλο συνδυασμό, ώστε να προσλαμβάνεται η επαρκής ποσότητα σιδήρου σε μορφή εύκολα απορροφήσιμη για να καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού.



ΦΕΡΡΙΤΙΝΗ

Η φερριτίνη είναι μία σύνθετη πρωτεΐνη, η οποία αποτελεί την κύρια μορφή εναποθήκευσης του σιδήρου στον οργανισμό. Βρίσκεται κυρίως στον εντερικό βλεννογόνο και στα όργανα που συμμετέχουν στην αιμοποίηση (σπλήνας, ήπαρ, μυελός των οστών).

Σχηματίζεται από μία πρωτεΐνη, την αποφερριτίνη και από το σίδηρο που περιέχουν οι τροφές ή από το σίδηρο που απελευθερώνεται κατά το φυσιολογικό -λόγω γήρανσης- θάνατο των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Η φερριτίνη αντανακλά τα αποθέματα σιδήρου του οργανισμού. Η μέτρηση της φερριτίνης είναι πιο ευαίσθητος και αξιόπιστος δείκτης (από τη μέτρηση του σιδήρου) για τη διάγνωση ανεπάρκειας ή υπερφόρτωσης σιδήρου στον οργανισμό.