

# 缺铁性贫血的饮食指导

## 一、缺铁性贫血的定义及原因

**定义：**缺铁性贫血指缺铁引起的小细胞低色素性贫血及相关的缺铁异常，是血红素合成异常性贫血中的一种。

### 原因：

#### (1) 铁摄入不足

怀孕妇女、发育中的儿童铁需求更高，应注意铁的摄取。

#### (2) 消化吸收不良

胃炎、胃切除、肠炎等问题，使身体消化吸收能力下降而产生缺铁性贫血。

#### (3) 慢性出血状况

女性生理期或是胃肠道出血性疾病等，会让铁流失而导致贫血。

## 二、缺铁性贫血的症状



#### (3) 增加蛋白质的供给量

蛋白质不仅是合成血红蛋白的原料，而且在消化过程中所释放的多种氨基酸和多肽以及肌原纤维蛋白能提高铁的吸收率。按 1.5g/kg 供给，其中至少 1/3 的蛋白来自于肉、禽、蛋类。

#### (4) 限制咖啡和鞣酸

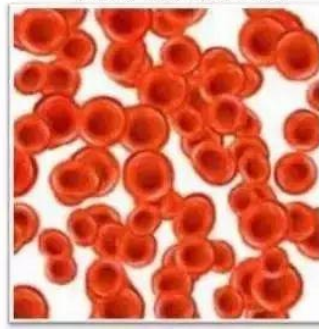
含鞣酸高的食物、咖啡和茶叶中的咖啡因，均能减少食物中铁吸收，故在进餐时避免饮用这些饮料。常见含有鞣酸的食物有柿子、桃子、山楂、石榴、茶叶、葡萄、绿豆等。

#### (5) 平衡膳食

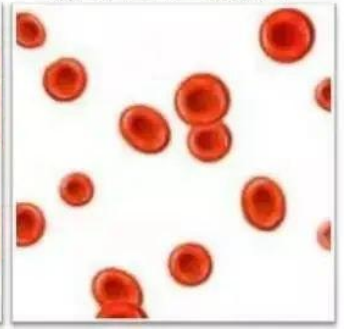
食物应多样化，保证营养均衡、鸡鸭鱼肉、五谷杂粮、蔬菜水果都要吃，每一种营养素都需要在营养均衡基础上才能有效被身体吸收。



正常人的红细胞



贫血患者的红细胞



## 三、缺铁性贫血的饮食指导

#### (1) 摄入高铁食物

可多摄入富含血红素铁的红肉类（猪、牛、羊肉）、动物肝脏（猪肝、鸭血）、鱼类、禽类等动物性食物，因其相比菠菜、芹菜等蔬菜中的离子铁更容易被吸收。另外，提倡用铁制炊具。

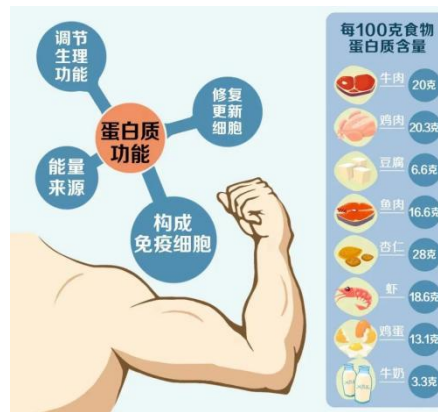
#### (2) 增加维生素 C 的摄入

维生素 C 能促进蔬菜中非血红素铁的吸收，可通过食用柑橘类水果、草莓、西兰花等富含维生素 C 的食物来实现。



易于被人体吸收利用

不易被人体吸收利用



中国居民平衡膳食宝塔 (2022)

