

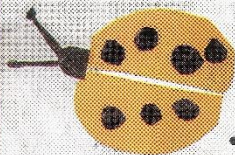
ŠTO JE SLABOKRVNOST ILI ANEMIJA?



Iako naizgled viskozna tekućina, krv se sastoji od raznovrsnih krvnih stanica i krvne plazme u kojoj su otopljene hranjive tvari i elektroliti. Krv čini 8 % tjelesne mase, nezamjenjiv je dio organizma jer prenosi kisik i hranjive tvari do svih tkiva i odstranjuje metaboličke produkte. Prijenosnik kisika je hemoglobin koji se nalazi u crvenim krvnim stanicama eritrocitima.

Slabokrvnost ili anemija je stanje kada nema dovoljno hemoglobina i/ili eritrocita u krvi, što ima za posljedicu slabiju opskrbu tkiva kisikom. Za izgradnju hemoglobina neophodna je dovoljna količina željeza. Slabokrvnost uzrokovana manjkom željeza, zbog čega se i naziva sideropenična anemija je najčešći oblik anemije koji se javlja u djece i trudnica.

Glavni uzroci sideropenične anemije su: manjak željeza u hrani, povećane potrebe organizma tokom rasta, trudnoće i dojenja, poremećaj apsorpcije željeza i dugotrajna krvarenja.



NAJOSJETLJIVIJE SKUPINE

- djeca i adolescenti zbog povećanih potreba za željezom tokom rasta
- žene u generativnoj dobi, trudnice i dojilje
- sportaši

ZNAKOVI SLABOKRVNOSTI

- brzo umaranje pri naporu, gusenje, lupanje srca, omaglica, česte glavobolje, razdražljivost, blijedilo

AKO IMATE NEKE OD OVIH ZNAKOVA, POSAVJETUJTE SE SA SVOJIM LJEČNIKOM!


PRAVILNOM PREHRANOM SPRIJEČITE SLABOKRVNOST



JEDITE RAZNOLIKU HRANU I U
SVOJU PREHRANU SVAKAKO
UVRSTITE NAMIRNICE BOGATE
ŽELJEZOM I ONE KOJE POMAŽU
NJEGOVOU APSORPCIJU

MESO, PERAD, RIBU, JETRA,
JAJA, MAHUNARKE, ZELENO LISNATO
POVRĆE, SVJEŽE VOĆE

ZAPAMTITE!

- 
- svježe voće i povrće jedite za vrijeme obroka, jer ove namirnice sadrže vitamin C koji pospješuje apsorpciju željeza
 - ako pijete kavu, čaj, kakao ili druge napitke koji sadrže kofein, teobromin ili tanin, pijte ih barem jedan do dva sata prije ili poslije obroka, jer ove tvari otežavaju apsorpciju željeza.
- 