

Dicas para uma alimentação rica em ferro

- **Carnes vermelhas** (incluindo fígado, rim, coração, moela) ou **carnes de aves**



- **Peixe e mariscos crus**

- **Leguminosas:** feijão, grão-de-bico, favas, lentilhas, ervilhas



- **Vegetais de folha verde:** Agrião, couve

- Grãos integrais: **nozes, castanhas**

- **Gema de ovo de galinha**



Mas...

O ferro presente nestes alimentos, para ser melhor absorvido precisa de **vitamina C**. Por isso, é importante comer alimentos ricos em vitamina C, tais como:

- **Frutas ou sumos** de: laranja, limão, tangerina, abacaxi, kiwi, morango, manga, maracujá



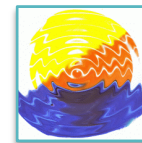
Diminuição da absorção de ferro

- **Café/ Chá preto**
- **Refrigerantes**
- **Evitar alimentos ricos em Cálcio** com as principais refeições, como **iogurtes, pudim, queijo ou leite**



- Portanto é necessário evitar o seu consumo ao almoço e ao jantar, junto com os alimentos ricos em ferro.

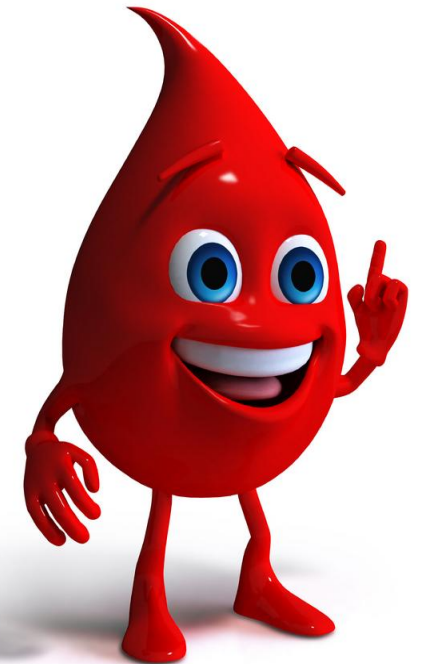
Unidade de Saúde Familiar Nascente



Elaborado por: Dra. Rubina Maciel dos Santos
- médica de Medicina Geral e Familiar - USF Nascente

Agradecimentos pela Supervisão: Dr. Joaquim Andrade
- Chefe de Serviço de Hematologia Clínica - Centro Hospitalar São João

ANEMIA FERROPRIVA



O QUE É A ANEMIA?

Anemia deriva do grego ἀναίμια que significa “sem sangue”.

A anemia caracteriza-se pela **diminuição da hemoglobina**, que é proteína que dá a cor vermelha ao sangue e está presente nos glóbulos vermelhos (eritrócitos) responsável pelo transporte do oxigênio dos pulmões para os tecidos e do dióxido de carbono dos tecidos para pulmões.



ANEMIA FERROPRIVA?

A **anemia ferropriva (por deficiência de ferro)** é, isoladamente, a mais comum das deficiências nutricionais do mundo.

Em **pessoas saudáveis**, a concentração de **ferro** é controlada por células localizadas no intestino delgado, que regulam a absorção deste mineral de acordo com as necessidades do organismo.

O ferro é indispensável para a produção de hemoglobina.

QUAIS AS CAUSAS DE ANEMIA FERROPRIVA?

A anemia ferropriva ocorre como resultado de:

•Perda excessiva de sangue (hemorragia):

- Tubo digestivo
- Ginecológica ou menstruação abundante/prolongada
- Hemorragias graves (traumatismos)
- Perdas urinárias

•Aumento das necessidades de hemoglobina ou de glóbulos vermelhos:

- Gravidez e Aleitamento



- Períodos de crescimento e desenvolvimento rápidos



•Ingestão e/ou absorção deficiente de ferro

CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE FERRO

•Adulto

- Cansaço fácil
- Falta de ar com o esforço
- Palpitações
- Diminuição da atividade física
- Intolerância ao frio
- Cabelo frágil, baço e quebradiço
- Unhas frágeis ou em “forma de colher”
- Palidez da pele e das mucosas



•Grávida

- Aumenta o nascimento de bebês prematuros e com baixo peso à nascença



•Criança

- Atraso do crescimento
- Baixa resistência a infecções
- Comprometimento da capacidade de aprendizagem e da linguagem
- Falta de atenção
- Irritabilidade

