

A anemia ferropriva é a anemia mais comum no mundo e ocorre devido à deficiência de ferro no organismo. Pode ser causada principalmente pela baixa ingestão de alimentos ricos em ferro. Os sintomas mais frequentes incluem fraqueza, dor de cabeça, tontura, palidez, fadiga, falta de ar e de apetite.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Incluir nas principais refeições (almoço e jantar) alimentos ricos em ferro, combinando com alimentos fontes de vitamina C, como as frutas cítricas, e de vitamina A, tais como frutas e legumes alaranjados, sempre que o alimento fonte de ferro for de origem vegetal. Estes alimentos auxiliam na absorção de ferro, principalmente, e podem ser ingeridos na forma de salada, frutas ou em temperos para saladas (gotas de limão);
- Evitar leite e derivados como queijo, iogurte e coalhada no almoço e jantar. Evitar também preparações salgadas e sobremesas preparadas com eles. A ingestão desses alimentos nestas refeições irá interferir na absorção de ferro;
- Evitar o consumo de refrigerantes, café, chás e chocolate junto às refeições. Estes alimentos também interferem na absorção de ferro;
- Colocar as leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico) de molho por 8 a 12 horas e utilizar uma nova água para o cozimento;
- Não utilizar antiácidos sem orientação médica;
- Utilizar fibras e farelos de acordo com a orientação de profissional de saúde. Tenha cautela para evitar o excesso destes complementos.

