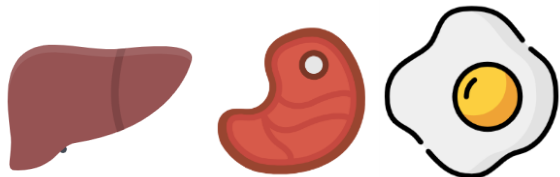
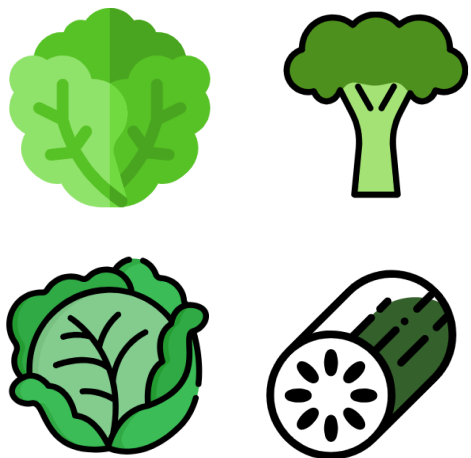


Conheça as principais fontes de ferro:

Fígado, carnes, gema de ovo



Hortaliças verdes escuras



Ao combinar alimentos fonte de ferro com alimentos que aumentam sua absorção você irá otimizar a oferta desse nutriente em seu organismo e prevenir a Anemia Ferropriva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. C. M.; NAVES, M. M. V. Biodisponibilidade de ferro em alimentos e refeições: aspectos atuais e recomendações alimentares. **Pediatria Moderna**, Goiânia, v. 38, n. 6, p. 272-278, 2002.

CARDOSO, M. A.; PENTEADO, M. V. C. Intervenções nutricionais na anemia ferropriva. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 231-240, 1994.

JORDÃO, R. E.; BERNARDI, J. L.; FILHO, A. A. B. Prevalência de anemia ferropriva no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 90-98, 2009.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227p.

Informações

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Hayanna Caetano de Souza

Revisado pelas nutricionistas:

Gilciléia Inácio de Deus Borba

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ANEMIA FERROPRIVA



O QUE É ANEMIA FERROPRIVA (AF)?



É o último estado da deficiência nutricional de Ferro que ocorre quando há uma redução da quantidade desse mineral no corpo e somente a ingestão alimentar não é suficiente para suprir a necessidade dos órgãos e tecidos.

O ferro está presente em torno de 70% na hemoglobina, proteína existente nas hemácias que realiza o transporte de oxigênio (O₂) na corrente sanguínea, e em torno de 25% está armazenado no fígado, no baço e nos ossos.



CAUSAS

A ingestão inadequada de ferro pode causar anemia principalmente na infância, na adolescência, em mulheres em idade fértil e na gravidez, períodos em que as necessidades nutricionais de ferro são maiores.

Embora a dieta possa contribuir para a AF, nem sempre é a sua única causa. Anemia pode ser causada também por perda excessiva de sangue, parasitas ou má absorção.



CONSEQUENCIAS

A AF pode causar a redução da capacidade de trabalho e desempenho físico dos indivíduos anêmicos devido ao transporte prejudicado de oxigênio para os tecidos. Ainda, pode prejudicar o desenvolvimento mental e psicomotor, causar aumento da morbimortalidade materna e infantil e redução da resposta imunológica.

TRATAMENTO

A suplementação de ferro a gestantes, nutrízes e lactentes em programas de assistência à saúde acontece no Brasil e é de extrema importância para prevenir e tratar a AF. Porém, não faça o uso do suplemento sem prescrição, seu excesso também é prejudicial.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

Cerca de **90%** do ferro dos alimentos são mais difíceis de serem absorvidos (**não heme**). O grau de absorção deste tipo de ferro é variável e depende das reservas de ferro do indivíduo e de outros componentes da dieta. Os outros **10%** do ferro da dieta, que são provenientes de fonte animal (**heme**), são bem absorvidos pelo organismo.

Alimentos que contêm **vitamina C aumentam a absorção** do ferro, como: laranja, acerola, tomate, melão, pimenta e repolho cru.



Alimentos que contêm carotenoides também **aumentam a absorção** do ferro, como: abóbora, tomate, cenoura e mamão.



Farinhas de trigo e de milho enriquecidas com ferro e ácido fólico auxiliam na prevenção da AF.

