



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Железо в рационе питания

Эта информация разъясняет, как принимать железо в нужном для поддержания здоровья количестве.

Железо — это минерал, необходимый организму для выработки красных кровяных телец. Красные кровяные тельца хранят кислород и переносят его по всему организму. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье.

## Суточная норма потребления железа

Специалисты Института медицины рекомендуют употреблять определенное количество железа в зависимости от возраста и пола. Эти рекомендации приведены ниже, в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа». Железо измеряется в миллиграммах (мг).

| <b>Рекомендованная суточная норма потребления железа</b> |                |                |
|--|----------------|----------------|
| <b>Возрастные изменения.</b>                             | <b>Мужчины</b> | <b>Женщины</b> |
| 7-12 месяцев   | 11 мг          | 11 мг          |
| 1-3 года   | 7 мг           | 7 мг           |
| 4-8 лет  | 10 мг          | 10 мг          |
| 9-13 лет   | 8 мг           | 8 мг           |
| 14-18 лет  | 11 мг          | 15 мг          |
| 19-50 лет  | 8 мг           | 18 мг          |
| 51 год и старше  | 8 мг           | 8 мг           |

# Железодефицитная анемия

Если ваш организм не получает достаточное количество железа, у вас может развиться болезнь, называемая железодефицитной анемией. Это может произойти, если:

- в вашем рационе питания недостает железа;
- вы недавно проходили курс химиотерапии или радиотерапии;
- у вас есть хронические (длительные) заболевания;
- вы потеряли некоторое количество крови (например, в результате обильного менструального кровотечения, при аварии или во время операции).

## Добавки с содержанием железа

Если у вас низкий уровень железа, ваш медицинский сотрудник может назначить вам добавки с содержанием железа. Прием добавок с содержанием железа поможет быстро нормализовать его уровень. Количество железа, которое порекомендует принимать ваш медицинский сотрудник, может быть выше значения, указанного в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа».

Прием большого количества железа может вызвать расстройство желудка и запор (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно). Сообщите медицинскому сотруднику, если во время приема железа у вас возникли эти или какие-либо другие проблемы. Не принимайте какие-либо добавки без предварительной консультации с медицинским сотрудником.

## Расшифровка этикеток с указанием пищевой ценности

| <b>Nutrition Facts</b>  |                           |
|---|---------------------------|
| Serving Size 2/3 cup (55g)<br>Servings Per Container About 8  |                           |
| Amount Per Serving  |                           |
| <b>Calories</b> 230   | Calories from Fat 72      |
| % Daily Value*  |                           |
| <b>Total Fat</b> 8g   | <b>12%</b>                |
| Saturated Fat 1g  | <b>5%</b>                 |
| Trans Fat 0g  |                           |
| <b>Cholesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>                 |
| <b>Sodium</b> 160mg   | <b>7%</b>                 |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g   | <b>12%</b>                |
| Dietary Fiber 4g  | <b>16%</b>                |
| Sugars 1g   |                           |
| <b>Protein</b> 3g   |                           |
| Vitamin A   | 10%                       |
| Vitamin C   | 8%                        |
| Calcium   | 20%                       |
| <b>Iron</b>   | <b>45%</b>                |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.<br>Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs. |                           |
|   | Calories: 2,000 2,500     |
| Total Fat   | Less than 65g 80g         |
| Sat Fat   | Less than 20g 25g         |
| Cholesterol   | Less than 300mg 300mg     |
| Sodium  | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate  | 300g 375g                 |
| Dietary Fiber   | 25g 30g                   |

| <b>Nutrition Facts</b>  |                      |
|---|----------------------|
| 8 servings per container  |                      |
| <b>Serving size</b>   | <b>2/3 cup (55g)</b> |
| Amount per serving  |                      |
| <b>Calories</b>   | <b>230</b>           |
| % Daily Value*  |                      |
| <b>Total Fat</b> 8g   | <b>10%</b>           |
| Saturated Fat 1g  | <b>5%</b>            |
| Trans Fat 0g  |                      |
| <b>Cholesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>            |
| <b>Sodium</b> 160mg   | <b>7%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g   | <b>13%</b>           |
| Dietary Fiber 4g  | <b>14%</b>           |
| Total Sugars 12g  |                      |
| Includes 10g Added Sugars   | <b>20%</b>           |
| <b>Protein</b> 3g   |                      |
| Vitamin D 2mcg  | 10%                  |
| Calcium 260mg   | 20%                  |
| <b>Iron 8mg</b>   | <b>45%</b>           |
| Potassium 235mg   | 6%                   |
| * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. |                      |

Рисунок 1. Содержание железа на этикетках с указанием пищевой ценности

Для поддержания нормального уровня железа употребляйте продукты с его повышенным содержанием. Информация о содержании железа в продуктах приводится на этикетке с указанием пищевой ценности (см. рисунок 1). На этикетках с указанием пищевой ценности количество железа указывается в процентах (%) от суточной нормы потребления. Суточная норма потребления железа составляет 18 мг.

- Если доля потребления от суточной нормы составляет 5% или менее, считается, что такой продукт — плохой источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 10–19%, считается, что такой продукт — хороший источник железа.
- Если доля потребления от суточной нормы составляет 20% или выше, считается, что такой продукт имеет повышенное содержание железа.

Вы можете точно высчитать количество железа в продукте. Для этого

умножьте норму суточного потребления железа (18 мг) на процент от суточной нормы в 1 порции продукта. Например, если на этикетке с указанием пищевой ценности указано, что в продукте содержится 50% от суточной нормы потребления железа, то умножьте 18 мг на 50% (на 0,5). Результат умножения 18 на 0,5 равен 9. Это означает, что одна порция этого продукта содержит 9 мг железа.

Суточная норма потребления железа в таблице «Рекомендованная суточная норма потребления железа» приводится в качестве рекомендации. Вы можете нуждаться в нем в большем или меньшем количестве. Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником, чтобы узнать, какое количество железа вам необходимо употреблять каждый день.

## **Как помочь организму усвоить железо**

Железо животного происхождения, или гемовое железо, лучше всего усваивается организмом. Железо растительного происхождения, или негемовое железо, хуже усваивается организмом. Негемовое железо, в основном, содержится в продуктах растительного содержания, например в цельных злаках, орехах, семенах, бобовых, фасоли и листовой зелени.

Вы можете помочь организму усвоить больше железа, если сделаете перечисленное ниже.

- Во время одного приема пищи употребляйте продукты или добавки как с железом, так и с повышенным содержанием витамина С. Примеры продуктов с повышенным содержанием витамина С — это апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубника.
- Употребляйте продукты с железом как животного, так и растительного происхождения. Примеры источников железа животного и растительного происхождения приведены в разделе «:Как выбрать продукты с содержанием железа».
- Для приготовления продуктов с повышенным содержанием железа используйте чугунную сковороду. Это увеличит содержание железа в

пище.

- Если ваш медицинский сотрудник назначил вам добавки с содержанием железа, спросите у него, следует ли вам принимать их 2-3 маленькими дозами или 1 большой. Ваш организм усвоит больше железа, если вы будете принимать его меньшими дозами, распределенными в течение дня. Выпивайте один стакан (объемом 8 унций (240мл)) воды при приеме каждой дозы.

Некоторые действия затрудняют усвоение железа организмом. Следуйте этим рекомендациям.

- Если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время них. Это касается всех видов кофе и чая, в том числе обычного кофе, кофе без кофеина, черного и зеленого чая.
- Не употребляйте больше 30 граммов клетчатки в день.
- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция и с повышенным содержанием железа. Примерами продуктов с повышенным содержанием кальция являются молочные продукты и обогащенные кальцием соки, например апельсиновый сок.

## Как выбрать продукты с содержанием железа

Используйте кухонные весы, чтобы отмерить продукты, указанные в унциях.

| <b>Источники железа животного происхождения</b>         |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Источник</b>   | <b>Количество железа</b> |
| Говядина, мясо и субпродукты, селезенка, 3 унции (90 г) | 33,5 мг                  |
| Куриная печень, 3 унции (90 г)                          | 11,6 мг                  |
| Каракатица, 3 унции (90 г)                              | 9,2 мг                   |
|   |                          |

|   |        |
|---|--------|
| Устрицы, 3 унции (90 г)                     | 7,8 мг |
| Мидии, 3 унции (90 г)                       | 5,7 мг |
| Паштет из ливерной колбасы, ¼ чашки (70 мл) | 4,9 мг |
| Королевский краб, 3 унции (90 г)            | 2,5 мг |
| Моллюски, 3 унции (90 г)                    | 2,4 мг |
| Говяжий фарш, 3 унции (90 г)                | 2,3 мг |
| Баранина, 3 унции (90 г)                    | 1,5 мг |
| Консервированные анчоусы, 1 унция (30 г)    | 1,3 мг |
| Курица, 3 унции (90 г)                      | 0,9 мг |
| Голень индейки, 3 унции (90 г)              | 0,9 мг |
| Свинина, 3 унции (90 г)                     | 0,8 мг |
| Яйцо, 1 большое                             | 0,8 мг |
| Лосось, 3 унции (90 г)                      | 0,6 мг |
| Гребешки, 3 унции (90 г)                    | 0,5 мг |
| Грудка индейки, 3 унции (90 г)              | 0,5 мг |
| Креветки, 3 унции (90 г)                    | 0,3 мг |

## Источники железа растительного происхождения

| Источник                                     | Количество железа |
|--|-------------------|
| Хлопья Total™, ¾ чашки                       | 18 мг             |
| Хлопья Grape-Nuts®, ½ чашки                  | 16,2 мг           |
| Хлопья Multi Grain Cheerios®, ¾ чашки        | 6,1 мг            |
| Каша Cream of Wheat®, ½ чашки                | 6 мг              |
| Семена кунжута, ¼ чашки (70 мл)              | 5,2 мг            |
| Хлопья Fiber One™, ½ чашки                   | 4,5 мг            |
| Овсяная каша Raising Spice, ¾ чашки (210 мл) | 4 мг              |
| Сушеные абрикосы, ½ чашки (140 мл)           | 3,8 мг            |
| Пророщенные зерна пшеницы, ½ чашки (140 мл)  | 3,6 мг            |
| Лимская фасоль, ½ чашки (140 мл)             | 2,9 мг            |
|  |                   |

|   |        |
|---|--------|
| Смесь орехов, ½ чашки (140 мл)          | 2,5 мг |
| Красная фасоль, ½ чашки (140 мл)        | 2,5 мг |
| Семена подсолнечника, ½ чашки (140 мл)  | 2,4 мг |
| Грецкие орехи, ½ чашки (140 мл)         | 2 мг   |
| Приготовленный шпинат, ½ чашки (140 мл) | 1,9 мг |
| Темный шоколад (60-69%), 1 унция (30 г) | 1,8 мг |
| Черная фасоль, ½ чашки (140 мл)         | 1,8 мг |
| Изюм, ½ чашки (140 мл)                  | 1,5 мг |
| Сушеный инжир, ½ чашки (140 мл)         | 1,5 мг |
| Нут, ½ чашки                            | 1,4 мг |
| Пшеничный хлеб, 1 ломтик                | 1 мг   |
| Патока, 1 столовая ложка                | 1 мг   |

## Консультация с диетологом

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу рациона питания во время пребывания в больнице, попросите направить вас к диетологу. Если у вас возникли вопросы о рационе питания после выписки из больницы, вы можете проконсультироваться с врачом-диетологом. Для записи на прием к клиническому врачу-диетологу позвоните по номеру телефона 212-639-7312. Вы можете связаться с сотрудником с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Iron in Your Diet - Last updated on February 7, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center