



המלצות תזונתיות להשלמה תזונתית של מאגרי הברזל – צמחונים.

צריכת הברזל היומית המומלצת (DRI):	
ילדים - 8 מ"ג	גברים - 10 מ"ג
מתבגרים - 11 מ"ג	נשים מגיל 19 עד 50: 18 מ"ג
מתבגרות - 15 מ"ג	נשים בגיל המעבר: 10 מ"ג
	הריון/ הנקה – 30 מ"ג

המלצות להגברת צריכה וספיגת הברזל מהמזון:

ברזל ממקור צמחי פחות זמין לספיגה מאשר ברזל ממקור חי. ניתן לשפר את ספיגתו על ידי ביצוע ההנחיות הנ"ל.

- ויטמין C מגביר את ספיגת הברזל בעיקר ממקור צמחי. לכן כשאוכלים ברזל ממקור צמחי כדאי להוסיף באותה ארוחה מזון העשיר בוויטמין C, למשל: מיץ לימון, פירות הדר, עגבנייה, פלפל, תותים, קיווי, גויאבה, תוסף ויטמין C.
- מוצרי חלב, בשל תכולת סידן גבוהה, מעכבים את ספיגת הברזל. כדאי להימנע מצריכת חלב ומוצריו בארוחה עשירה בברזל.
- סיבים תזונתיים (דגנים מלאים, סובין, חיטה או שיבולת שועל, פסליום וכו'), בשל תכולת גבוהה של חומצה פיטית, מעכבים את ספיגת הברזל, לכן מומלץ להמעיט באכילתם בארוחה עם המזונות עשירי הברזל.
- הימנעו משתיית קפה, קקאו או תה חזק בסמוך, מיץ רימונים, אוכמניות וחמוציות, כחצי שעה לפני ושעתיים אחרי ארוחה עשירה בברזל.

נטילת תוספי ברזל - כללי:

- יש לקחת את תוספי הברזל על קיבה ריקה בתוספת מזון המכיל ויטמין C כגון: מיץ תפוזים.
- הימנעו מלקחת תוספת הברזל עם חלב ומוצריו, קפה, תה וסיבים תזונתיים.
- לקחת תוספי ברזל עשויה לשנות את צבע הצואה לכהה ועלולה לגרום לשינויים בפעולת המעינים (שלשול / עצירות).



תכולת ברזל במזונות נבחרים:

מזון	תאור מנה	כמות ברזל (מ"ג)
קטניות וגרעינים		
אפונה ירוקה מבושלת	2/3 כוס	1
עדשים	2/3 כוס	2.3
גרגירי חומוס מבושל	2/3 כוס	2
סויה פולים מבושלים	2/3 כוס	5.1
טופו (סויה)	50 גר'	2.7
מיסו (ממרח סויה)	2 כפיות	2.2
תאנים יבשות	5 יחידות	1
שקדים קלופים	20 יחידות	1
טחינה גולמית	2 כפיות	1.3
חלבה	15 גרם	1
סלט טחינה	2 כפות	1
סלט חומוס	3 כפות	0.5
דגנים		
לחם מחיטה מלאה	פרוסה	0.8
שיבולת שועל	5 כפות	2.75
אטריות מחיטה מלאה	100 מבושל	1.1
פירות		
תמרים יבשים	3 יח' גדולות	0.5
משמשים מיובשים	3 יח' בינוניות	1
צימוקים	3 כפות	0.5
רסק עגבניות משומר	50 גר'	1.75