

SFATURI DESPRE ALIMENTAȚIA COPILULUI CU ANEMIE



Nihil sine Deo

SPITALUL ORASENESC DR. VALER RUSSU LUDUS

ADOPTA O ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ



Ouăle. Sunt o sursă excelentă de fier și de proteine bune pentru copil. Ele nu trebuie să lipsească din meniul săptămânal al unui copil.

Roșiile. Roșiile sunt unele dintre alimentele cu rol esențial împotriva radicalilor liberi care atacă organismul și îl predispun la boli sau infecții. Ele sunt bogate în *licopen*, o substanță nutritivă care acționează ca antioxidant și protejează sănătatea micuțului, întărind sistemul imunitar. De asemenea, conțin cantități mari de vitamina C, vitamină necesară pentru absorbția fierului.

Nucile. Ele conțin cantități importante de acizi grași omega 3 și de fier motiv pentru care, sunt considerate alimente care pot stimula excelent sistemul imunitar. În plus, ele furnizează organismului un mineral esențial, *magneziul*, dar și o vitamină esențială, *vitamina C*. De asemenea, nucile au și puterea de a alunga oboseala, starea de anxietate, senzația de somn permanent, depresia și starea de proastă dispoziție.

Carnea roșie. Chiar dacă majoritatea alegem carnea albă pentru copil, dat fiind faptul că este mult mai sănătoasă, trebuie să știi că cea roșie are un conținut mult mai mare de fier. Astfel, poți alege vită sau miel, în detrimentul porcului.

Legumele verzi. Legumele verzi sunt un izvor de vitamine și minerale de neprețuit. Fie că alegi spanac, broccoli, salată verde, sparanghel sau alte legume din această categorie, aportul de fier este garantat. Mai ales dacă se consumă crude sau gătite pe grătar sau la aburi.

În primul rând sunt indicate cure de trei zile cu legume proaspete, consumate ca salate, bogate în vitamine și fier : țelină (50 - 100 g.), varză albă (200 g.), spanac (100 g.), pătrunjel (20 g) și zeamă de lămâie, precum și fructe proaspete (cireșe, vișine, caise, piersici, mere, pere, prune, pepeni - verzi și galbeni, struguri, afine, mure, coacăze, cătină albă, curmale, banane, smochine). Sunt utile și fructele uscate (caise, prune, măceșe, curmale, stafide, alune, nuci), bogate în aminoacizi, glucide, vitamine și mineralele necesare.

Sucul de sfeclă roșie, bogat în săruri minerale (fier, fosfor) și în vitamine (B1, B2, C), se bea timp de 3 zile consecutiv, câte jumătate pahar, de două ori pe zi, după mesele de dimineață și seară.

Pentru copiii în creștere se mai recomandă supe de oase, ficat de vițel sau pasăre, șnițel sau grătar din carne macră (bogate în fier), însoțite de salată verde, pătrunjel, praz, ștevie, vinete, hrean, fasole boabe, mazăre și linte, pește fiert cu suc de lămâie, icre cu conținut ridicat în fosfor, gălbenuș de ou, cașcaval, brânză topită, măslin, pâine integrală (tip "graham") bine coaptă.

O mare atenție se acordă curei cu grâu încolțit (2 - 3 lingurițe într-un păhărel cu lapte, de trei ori pe zi, timp de 15 - 20 zile în fiecare trimestru), având efecte benefice datorită complexului de vitamine și de enzime naturale. După 7 - 10 zile se poate constata îmbunătățirea stării de sănătate și de vitalitate.

Pentru remineralizarea organismului anemic sunt recomandate anumite produse cu conținut ridicat în săruri nutritive, ușor asimilabile. Elementul mineral absolut indispensabil în formarea globulelor roșii este fierul. Acesta este prezent în cantități mai mari în unele legume (spanac, salată, morcov, pătrunjel, usturoi, praz), în fructe (caise, piersice, prune, nuci, smochine uscate, curmale, ananas) și în alte produse (germeni de grâu, gălbenuș de ou, cașcaval, brânză topită).

Lipsa de fier poate fi considerată ca un factor principal în declanșarea anemiei, a infecțiilor repetate, a tonusului fizic și psihic diminuat, cu manifestări mai frecvente în primăvară.

De asemenea, **lipsa zincului** este implicată în anemii, punând în pericol viața copiilor. La aceștia se constată scăderea imunității la infecții, tulburări de creștere și de memorie, îmbolnăviri frecvente de pneumonie și diaree, precum și scăderea poftei de mâncare. Se completează prin alimente cu pește, carne, ficat, ouă, lactate și legume.

Printre recomandările pe care le puteți urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncați mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mâncați cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beți lichidele încet pe parcursul zilei
- mestecați mâncarea încet și bine ;
- nu fumați !!

*As.med.pr. licențiat în dietetică
Popșor Ioan Gavril*

Meniurile zilnice trebuie să fie foarte variate pentru a stimula apetitul bolnavului. Între mese se beau, după caz, ceaiuri aromatice cu zmeură, mere, fragi, cimbrisor și măceșe.

În alimentația zilnică a copilului trebuie să se regăsească alimente bogate în fier.

Cerealele. Sunt foarte apreciate de copii și pot constitui alături de un produs lactat, un mic dejun consistent și sănătos care să furnizeze suficientă energie piticului până la masa de prânz. Ele sunt bogate în fier și fibre, substanțe absolut necesare pentru ca organismul să se poată apăra de inamicii rău-făcători, "virusii". Pentru micul dejun, poți opta pentru cereale de orz și ovăz, speciale pentru vârsta copilului.

Lactatele. Sub nicio formă lactatele nu au cum să lipsească din dieta unui copil de un an. Ele îi oferă necesarul de calciu, fier și vitamina D, iar iaurtul, probioticele naturale sunt surse de care organismul lui are nevoie pentru a face față virusilor și bacteriilor. Îi poți oferi zilnic un iaurt, însă mesele de lapte trebuie să fie nelipsite, cu atât mai mult cu cât copilul este alăptat.