



Szanowni Państwo, w związku z błędem, który znalazł się w wydaniu nr 4 magazynu „Czas na jesień”, w artykule pt. „Kompendium wiedzy o składnikach mineralnych wspierających odporność”, pragniemy Państwa przeprosić i opublikować sprostowanie:

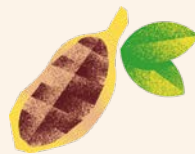
Wartości żelaza, znajdujące się w 100 g przykładowych produktów, winny zostać podane w miligramach [mg]. Wydrukowana wersja błędnie wskazała te wartości jako gramy [g]. Poniżej znajdą Państwo właściwą wersję tabeli z wartościami żelaza w poszczególnych produktach.

GDZIE ZNAJDIEMY ŻELAZO:

Podane wartości dotyczą zawartości żelaza w 100 g produktu.



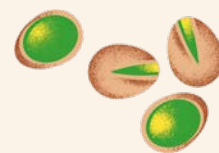
wątroba wieprzowa
17 mg (121% DRWS*)



kakao 16% w proszku
10,7 mg (76% DRWS*)



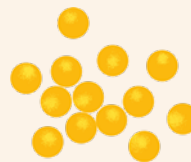
fasola biała,
nasiona suche
6,9 mg (49%
DRWS*)



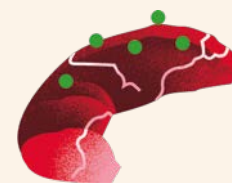
orzechy pistacjowe
6,7 mg (48%
DRWS*)



natka pietruszki
5,3 mg (40% DRWS*)



soczewica czerwona
nasiona suche
5,9 mg (42% DRWS*)



połędwica wołowa
3,1 mg (22% DRWS*)

* DRWS - dzienne referencyjne wartości spożycia składników mineralnych (dla osób dorosłych)

ŻELAZO

CZYM JEST ŻELAZO I JAKIE PEŁNI FUNKCJE?

Żelazo jest niezwykle ważnym składnikiem biorącym udział w transporcie tlenu oraz tworzeniu erytrocytów, czyli czerwonych krwinek i hemoglobiny. Wpływa również na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia.

WYBRANE FUNKCJE ŻELAZA:

- Pomoc w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- Pomoc w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie.
- Pomoc w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.
- Zmniejsza uczucia zmęczenia i znużenia.
- Odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

ŹRÓDŁA W ŻYWNOŚCI

Żelazo w żywności występuje w postaci hemowej i niehemowej. Podział ten ma istotne znaczenie z punktu widzenia wchłaniania. Żelazo hemowe, które

występuje w większości w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja), jest wchłaniane lepiej niż żelazo niehemowe znajdujące się w żywności pochodzenia roślinnego (np. rośliny strączkowe, szpinak, natka pietruszki). Wchłanianie żelaza niehemowego można jednak z powodzeniem poprawić, spożywając witaminę C. Zawarta jest ona w większości w warzywach i owocach, a w szczególności w truskawkach, porzeczkach czarnej, papryce czerwonej, natce pietruszki i brukselce. Na wchłanianie żelaza negatywnie może wpływać zbyt wysokie spożycie alkoholu i fitynianów, a także szczawianów.

ZAPOTRZEBOWANIE

Zalecane spożycie zgodnie z Normami żywienia na żelazo u dorosłego mężczyzny wynosi 10 mg/dobę. Takie samo zalecane spożycie jest u kobiet po 50 roku życia. W przypadku kobiet w wieku 19-50 lat zalecane spożycie jest wyższe i wynosi 18 mg/dobę. Na odpowiednią podaż żelaza z dietą powinny uważać w szczególności osoby z grup ryzyka: niemowlęta i małe dzieci, kobiety w ciąży i karmiące, osoby starsze oraz kobiety z obfitymi krwawieniami

menstruacyjnymi. Należy pamiętać, że zapotrzebowanie organizmu zależy od wielu różnych czynników, m.in. wieku, płci, stanu zdrowotnego czy fizjologicznego.

SKUTKI NIEDOBORÓW I/LUB NADMIARU ŻELAZA

Niedobory żelaza są dosyć powszechne w naszej populacji i miewają różne przyczyny. Mogą wynikać ze zbyt niskiego spożycia żelaza lub zaburzeń jego wchłaniania albo być przejawem niektórych chorób (np. krwawienia z przewodu pokarmowego czy chorób nowotworowych). Konsekwencją niedoboru żelaza jest przede wszystkim niedokrwistość. Objawy niedokrwistości z niedoboru żelaza obejmują najczęściej: błądność skóry, zmęczenie, osłabienie odporności, spadek koncentracji, zmniejszenie sprawności fizycznej. Nadmiar żelaza jest bardzo rzadkim zjawiskiem – na ogół wynika z zatrucia na skutek nieprawidłowego przyjmowania preparatów farmaceutycznych. Występują wówczas objawy takie jak: nudności, biegunka, zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego, nerek, wątroby.