

## **Thực phẩm dành cho người bệnh thiếu máu thiếu sắt**

Có nhiều nguyên nhân gây thiếu máu như chế độ ăn thiếu chất sắt, nhiễm ký sinh trùng đường ruột, xuất huyết tiêu hóa (viêm loét dạ dày, tá tràng...), rối loạn hấp thu... Ngoài việc bổ sung sắt và các chế phẩm từ sắt theo chỉ định, chế độ ăn hàng ngày giàu sắt cũng góp phần giảm thiểu tình trạng thiếu máu thiếu sắt.

### **Thiếu máu nguy hiểm thế nào?**

Người bệnh thiếu máu dễ mệt mỏi, hay ngủ gật, kém tập trung, hay quên. Nếu thiếu máu ở mức độ nặng, bệnh nhân sẽ cảm thấy chóng mặt, hoa mắt, khó thở khi gắng sức, nhịp tim đập nhanh, dễ bị suy tim. Đó là do khả năng vận chuyển oxy của hồng cầu giảm, gây thiếu oxy ở tim, cơ bắp và não gây. Các triệu chứng thường gặp khác là: da xanh, niêm mạc mắt và lòng bàn tay nhợt nhạt; tóc dễ rụng, bạc màu; sức đề kháng giảm, đau nhức trong xương, dễ mắc những bệnh nhiễm khuẩn...

Trẻ thiếu máu thiếu sắt thường biếng ăn, chậm lớn, hệ miễn dịch suy yếu, giảm phát triển trí tuệ, vận động, sức đề kháng kém. Đối với phụ nữ mang thai: thiếu máu làm tăng nguy cơ đẻ non, tăng tỷ lệ mắc bệnh và tử vong của mẹ và con. Những bà mẹ bị thiếu máu có nguy cơ sinh con nhẹ cân và dễ bị chảy máu ở thời kỳ hậu sản và lại sinh ra những đứa con có tình trạng dự trữ sắt thấp...

### **Thực hiện chế độ ăn giàu sắt**

Để giảm thiểu tình trạng thiếu máu do thiếu sắt, bữa ăn hàng ngày cần đảm bảo cân đối và đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tăng cường sử dụng nhóm thực phẩm cung cấp protein có chứa nhiều sắt, acid folic và các vitamin đặc biệt là vitamin nhóm B. Những loại thực phẩm chứa nhiều sắt: Thịt đỏ và nội tạng (thịt bò, thịt lợn, thận, gan, tim, dồi tiết...) nên sử dụng 45- 60g protein/ngày tương đương 200-300g thịt/ngày; các loại hải sản: cá thu, cá hồi, hào, sò, ốc, cá mòi, cá cơm, cua, tôm, hến... đảm bảo ăn 2 - 3 bữa/tuần. Trứng có đầy đủ các dưỡng chất protein, lipid, glucid, đặc biệt trong lòng đỏ trứng còn có chứa một lượng đáng kể sắt, canxi, kẽm, vitamin A... nên ăn 2-3 quả trứng/tuần. Các loại rau họ cải như cải bó xôi, cải xoong, súp lơ xanh cũng chứa nhiều sắt... nên sử dụng từ

300-400g (tương đương với 1 bát con rau/bữa). Nhóm đậu đỗ và các loại hạt: đậu hà lan, đậu tương, lạc, hạt điều, hạnh nhân, quả óc chó, hạt mè, hướng dương, hạt thông... Các loại quả chín, quả mọng: cherry, dâu tây, nho, việt quất, lựu, cam quýt, bưởi... Các loại quả này không chỉ giàu sắt mà còn chứa nhiều vitamin C giúp cải thiện lưu lượng máu trong cơ thể và tăng cường hấp thu sắt, nên sử dụng từ 100-200g quả chín/ngày. Ăn đa dạng các nhóm chất.

### **Phòng bệnh thiếu máu thiếu sắt**

Đối với phụ nữ có thai nên bổ sung sắt trong suốt thai kỳ, liều bổ sung là 60mg sắt/ngày và 400 µg acid folic trong suốt thời gian có thai. Sau khi sinh bổ sung tiếp 3 tháng với liều tương tự như khi có thai đối với phụ nữ cho con bú. Bổ sung sắt định kỳ cho phụ nữ không mang thai: bổ sung sắt/acid folic mỗi tuần 1 viên trong 3 tháng, 3 tháng nghỉ, sau đó tiếp tục bổ sung 3 tháng. Đối với phụ nữ có thai thiếu máu: bổ sung sắt/acid folic mỗi ngày 1 viên trong suốt thời gian mang thai. Thực hiện chế độ ăn cân đối giàu sắt, vitamin. Nên nuôi trẻ bằng sữa mẹ hoặc sữa bổ sung sắt dành cho trẻ trong năm đầu đời, vì sắt trong sữa mẹ được hấp thu hơn sữa bột. Đối với trẻ nhỏ nên cho trẻ ăn theo nhu cầu khuyến nghị (theo tuổi, cân nặng, chiều cao, giới tính). Tăng cường các thực phẩm giàu sắt trong thực đơn hàng ngày của trẻ. Hạn chế sử dụng trà, cà phê vì có chứa tannin làm ức chế khả năng hấp thu sắt. Bổ sung sắt hoặc đa vi chất dinh dưỡng theo chỉ định của bác sĩ. Các bệnh nhiễm ký sinh trùng, sốt rét, nhiễm trùng cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh lý thiếu máu do thiếu sắt trong đó có nhiễm ký sinh trùng đường ruột gây tác hại lớn nhất cho cơ thể. Do đó, cần tẩy giun định kỳ hàng năm, đặc biệt cho phụ nữ và trẻ em trên 2 tuổi. Thường xuyên vệ sinh môi trường, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh...

**BS. Hồng Nhung**

<https://suckhoedoisong.vn/thuc-pham-danh-cho-nguoi-benh-thieu-mau-thieu-sat-n187398.html>