

## Pokarmy zawierające żelazo

zawartość żelaza w mg na 100 g produktu

Mięso i jego przetwory, ryby	Przetwory mączne
<ul style="list-style-type: none"> <li>* wątroba wieprzowa - 18,7</li> <li>* kaszanka (krwista) - 16,9</li> <li>* wątróbka drobiowa - 9,5</li> <li>* wątroba wołowa - 9,4</li> <li>* nerki - 8,0</li> <li>* wątroba cielęca - 7,9</li> <li>* salceson czarny - 7,5</li> <li>* kiszka paszтетowa - 6,0</li> <li>* ozór wieprzowy - 4,5</li> <li>* mózg wieprzowy 3,8</li> <li>* konina - 3,5</li> <li>* żołądki kurze - 3,5</li> <li>* paszтет z kureczaka - 3,3</li> <li>* mięso królika - 2,4</li> <li>* poledwica cielęca - 2,0</li> <li>* chuda wołowina - 2,0</li> <li>* makrela - 1,0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* komosa ryżowa - 26,0</li> <li>* otręby pszenne - 14,9</li> <li>* płatki kukurydziane z dodatkiem żelaza - 11,9</li> <li>* kasza jaglana - 4,8</li> <li>* pełnoziarnisty chleb razowy - 4,0</li> <li>* płatki owsiane - 3,9</li> <li>* mąka pszenna - 3,5</li> <li>* pumpernikiel - 2,9</li> <li>* kasza gryczana - 2,8</li> <li>* chleb żytni z dodatkiem słonecznika - 2,5</li> <li>* chleb graham - 2,1</li> </ul>
Nabiał	Owoce
<ul style="list-style-type: none"> <li>* mleko w proszku pełne - 8,9</li> <li>* jajka, a zwłaszcza żółtko - 7,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* suszone śliwki - 3,9</li> <li>* suszone morele - 3,6</li> <li>* suszone figi - 3,3</li> <li>* suszone daktyle - 2,0</li> <li>* rodzynki - 1,9</li> <li>* sok ze śliwek</li> </ul>
Warzywa	Inne
<ul style="list-style-type: none"> <li>* soja (nasiona suche) - 8,9</li> <li>* koperek - 6,6</li> <li>* natka pietruszki - 5,0</li> <li>* groch - 4,2</li> <li>* fasola - 3,8</li> <li>* kiełki soczewicy - 2,9</li> <li>* szpinak gotowany - 3,0</li> <li>* kiełki sojowe - 2,1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* drożdże piwne - 18,0</li> <li>* siemię lniane - 17,1</li> <li>* pestki dyni - 15,0</li> <li>* nasiona amarantusa - 15,0</li> <li>* suszone grzyby - 11,0</li> <li>* pistacje - 6,7</li> <li>* orzechy nerkowca - 6,2</li> <li>* nasiona sezamu - 5,9</li> <li>* nasiona soczewicy - 5,8</li> <li>* pestki słonecznika - 4,2</li> <li>* orzechy laskowe - 3,4</li> <li>* czekolada gorzka - 2,1</li> </ul>

Należy podkreślić, że chociaż w produktach roślinnych jest dużo żelaza, to jednak zawarte w nich inne związki - takie jak np. błonnik, kwas szczawiowy, fityniany - hamują jego wchłanianie. Podobnie hamująco na wchłanianie żelaza wpływa mocna herbata. Natomiast witamina C poprawia wchłanianie żelaza z pożywienia.

Warto również pamiętać o tym, że kobietom z prawidłowymi zapasami żelaza w ustroju nie należy przepisywać preparatów żelaza przez pierwsze 4 miesiące ciąży.

Wykorzystano m.in.: "Tabela składu i wartości odżywczej" H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow - PZWL 2005