

Železo patrí medzi stopové prvky, ktoré majú v tele nezastupiteľné postavenie. Viac ako dve tretiny železa v organizme sú totiž viazané v červenom krvnom farbive – hemoglobíne. Životne dôležitou funkciou železa je prenos kyslíka z pľúc k bunkám. Zároveň sa podieľa na správnom fungovaní svalových buniek, železo je tiež nevyhnutné pre aktivovanie niektorých enzýmov, tvorbu aminokyselín, kolagénu, hormónov a látok, ktoré slúžia na prenos informácií v nervovej sústave.

Nedostatočný príjem železa môže zapríčiniť nedostatok energie, únavu, dýchavičnosť, bolesti hlavy, podráždenosť a spôsobiť anémiu. Železo si telo nedokáže vytvoriť samo, preto je dôležité zabezpečiť si kontinuálny prísun tohto minerálu prostredníctvom vhodne zvolených potravín: mäso (ideálne chudé červené, prípadne morčacie), vnútornosti a najmä pečeň, ryby a morské živočíchy obsahujú tzv. hémové železo, ktoré dokáže telo rýchlo využiť. rastlinná strava, najmä strukoviny, tmavá listová zelenina, orechy a semená, sú zas zdrojom pomalšie vstrebávaného nehémového železa. Obidve formy železa majú svoj význam a biologické uplatnenie v organizme. Preto je vhodné, ak je strava pestrá a zmiešaná - čiže bohatá na rastlinné zdroje železa a primerane doplnená aj o zdroje živočíšne. Niektoré zložky potravy, nápojov alebo výživových doplnkov môžu brániť vstrebávaniu železa zo stravy. Ak chcete zvýšiť svoj príjem železa z potravín, vo všeobecnosti sa odporúča: zvýšiť vstrebávanie železa pomocou vitamínu C (ideálne z rastlinných zdrojov - ovocím či zeleninou), nekombinovať železo s vápnikom (ak užívate doplnky s vápnikom alebo jedávate potraviny bohaté na tento minerál, zaraďte ich 2-3 hod. po pokrme bohatom na železo), vynechať v čase stravovania (počas jedla alebo krátko po jedle) kávu alebo čaj.

Ak užívate lieky, trpíte chronickým ochorením alebo máte diagnostikovanú anémiu, konzultujte vhodnú stratégiu príjmu železa so svojim lekárom. Všeobecné odporúčania ohľadom príjmu železa v potravinách totiž nemusia vyhovovať potrebám vášho tela či nastavenej liečbe. Oplatí sa tiež vedieť, že železo je vo vysokých dávkach toxické - preto ak železo získavate z doplnkov, striktno dodržiavajte maximálnu odporúčanú dávku a ostatné pokyny na príbalovom letáku. Zdravý človek sa však železom zo stravy predávkovať nedokáže.

Ako môžete predchádzať nedostatku železa v organizme

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

JEDZTE PESTRÚ STRAVU BOHATÚ NA POTRAVINY S OBSAHOM ŽELEZA, NAPRÍKLAD:

- STRUKOVINY**
fazuľa, šošovica, hrach, cicer
- TMAVÁ LISTOVÁ ZELENA**
- ČERVENÉ MÄSO**
ale aj pečeň, hydina, ryby a morské živočíchy
- ORECHY A SEMIENKA**

VSTREBÁVIU ŽELEZA ZO STRAVY VIETE POMÔCŤ

- konzumáciou potravín bohatých na **VITAMÍN C**
- vynechaním **KÁVY A ČAJU** v čase stravovania

12/2022