

# Σίδηρος: Ο καλύτερος σύμμαχος που προστατεύει την υγεία των παιδιών

[Διατροφή](#) από *Ιόλη Πολύζου* | 30 Μαΐ 2019

Μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες μας είναι η καλή υγεία και ανάπτυξη των παιδιών. Για αυτό και από μικρή ηλικία τα εφοδιάζουμε με όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και τα στοιχεία που χρειάζονται σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους, ενώ ταυτόχρονα τους μαθαίνουμε να τρέφονται υγιεινά. Ανάμεσα στα στοιχεία που είναι απαραίτητα για τα παιδιά είναι φυσικά και ο σίδηρος, αφού η έλλειψή του προκαλεί αναιμία και μειωμένη ενέργεια. Οφείλουμε, λοιπόν, να εξασφαλίσουμε ότι η διατροφή των παιδιών θα περιέχει την απαραίτητη ημερήσια δόση σιδήρου, έτσι ώστε να θωρακίσουμε τον οργανισμό τους.



## Γιατί ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τον οργανισμό

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο που συμμετέχει σε πολλές βιολογικές αντιδράσεις. Είναι το βασικό στοιχείο της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες στους μυς για να το αποθηκεύσουν και να το χρησιμοποιήσουν. Όταν υπάρχει έλλειψη ή μη επαρκής πρόσληψη σιδήρου, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τα υπάρχοντα αποθέματα και όταν αυτά μειωθούν αρκετά, αρχίζουν να εκδηλώνονται τα πρώτα σημάδια της **σιδηροπενικής αναιμίας**.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι το ¼ του πληθυσμού παρουσιάζει σιδηροπενική αναιμία. Στην Ελλάδα περίπου το 20% των παιδιών από 5 έως 17 ετών αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο πρόβλημα, ενώ το ποσοστό σε ηλικίες από 6 μηνών έως 5 χρονών αγγίζει το 30%. **Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά 2 ετών έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν σιδηροπενική αναιμία**, επειδή ο ρυθμός ανάπτυξης είναι γρήγορος και ο οργανισμός δεν προλαβαίνει να καλύψει όλες τις ανάγκες. Επιπλέον, όσο μεγαλώνει έναν παιδί μειώνεται η ποσότητα σιδήρου που προσλαμβάνει γιατί το διαιτολόγιο του εμπλουτίζεται και με άλλες τροφές εκτός από το γάλα.

## Πώς θα αναγνωρίσω τα σημάδια της έλλειψης σιδήρου

Δεν είναι εύκολο να καταλάβουμε πότε το παιδί μας έχει έλλειψη σιδήρου, ωστόσο υπάρχουν σημάδια που κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου και μπορούν να μας υποψιάσουν. Η **κόπωση και η γενική αδυναμία** είναι τα πιο σημαντικά. Επίσης σε ορισμένες περιπτώσεις κάποια παιδιά γίνονται ευερέθιστα και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, ενώ η συνεχής επιθυμία για γλυκό είναι έντονη.

Ένας απλός, αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να ελέγξετε αν το παιδί αντιμετωπίζει πρόβλημα με το σίδηρο, είναι να παρατηρήσετε το χρώμα στα χείλη και το εσωτερικό των ματιών του. Αν διακρίνετε **ένα απαλό ροζ χρώμα**, αντί για κόκκινο τότε το παιδί παρουσιάζει έλλειψη σιδήρου και σε αυτή την περίπτωση οι αιματολογικές εξετάσεις είναι απαραίτητες.

## Πόσο σίδηρο χρειάζεται ένα παιδί

- Για νεογνά που γεννήθηκαν μετά τις 37 εβδομάδες συστήνεται αποκλειστικός μητρικός θηλασμός για 4 έως 6 μήνες.
- Για πρόωρα ή χαμηλού βάρους γέννησης νεογνά προτείνεται από τους παιδίατρος η χορήγηση στοιχειακού σιδήρου 2mg/kg το πρώτο έτος ζωής.
- Για βρέφη που δεν έχουν χρονίσει ακόμα και δεν θηλάζουν, ή θηλάζουν ελάχιστα, χορηγείται φόρμουλα γάλακτος με περιεκτικότητα σε σίδηρο 12mg/L.
- Μετά τους 6 μήνες ζωής του παιδιού, προστίθεται στην διατροφή του πολτοποιημένο κρέας, πράσινα λαχανικά, ντομάτα και δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο.
- Για παιδιά ηλικίας 1 έως 3 ετών η ιδανική δοσολογία που συστήνεται είναι 7mg την ημέρα. Αυξήστε την κατανάλωση κόκκινου-άπαχου κρέατος (μοσχάρι), κατά 3 φορές τη βδομάδα.
- Τα παιδιά από 4 έως 8 ετών πρέπει να λαμβάνουν 10mg σιδήρου ανά ημέρα. Εκτός από την κατανάλωση κρέατος 3 με 4 φορές την εβδομάδα και τα όσπρια θα βοηθήσουν στην πρόσληψη σιδήρου.

## Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	Fe mg
ΣΥΚΩΤΙ ΑΠΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	90 ΓΡ	7.2
ΣΥΚΩΤΙ ΑΠ'Ο ΜΟΣΧΑΡΙ	90 ΓΡ	5.8
ΧΤΑΠΟΔΙ	90 ΓΡ	4.4
ΣΤΡΕΙΔΙΑ	30 ΓΡ	3.8
ΑΠΑΧΟ ΜΟΣΧΑΡΙ SIRLOIN	90 ΓΡ	2.9
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΣΚΟΥΡΟ ΚΡΕΑΣ	90 ΓΡ	2.0
ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΚΟΥΡΟ ΚΡΕΑΣ	90 ΓΡ	1.2
ΞΙΦΙΑΣ	90 ΓΡ	1.1
ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	90 ΓΡ	0.9
ΑΠΑΧΟ ΧΟΙΡΙΝΟ	90 ΓΡ	0.9
ΤΟΝΟΣ	90 ΓΡ	0.6

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	Fe mg
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ	1 ΦΛ	4.5 -18
ΦΑΚΕΣ	1/2 ΦΛ	3.3
ΣΠΑΝΑΚΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	1/2 ΦΛ	3.2
ΠΙΤΟΥΡΟ	1/2 ΦΛ	3.0
ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ	1 ΜΕΤΡΙΑ	2.7
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ	1/2 ΦΛ	2.6
ΑΡΑΚΑΣ	1/2 ΦΛ	1.9
ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΚΑΣΙΟΥΣ	30 ΓΡ	1.7
ΑΜΥΓΔΑΛΑ	¼ ΦΛ	1.3
ΞΗΡΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ	90 ΓΡ	1.0
ΞΗΡΑ ΒΕΡΙΚΟΚΑ	90 ΓΡ	0.8
ΑΥΓΟ	1 ΟΛΟΚΛΗΡΟ	0.6
ΓΑΛΑ	1 ΦΛ	0.1

Από τις καλύτερες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας (μοσχαρίσιο, βοδινό κ.λπ.), το συκώτι, τα πουλερικά, το ψάρι, τα αυγά και τα όσπρια. Τα δημητριακά, οι πατάτες, ο μαϊντανός, οι φακές και το σπανάκι είναι επίσης «καλές» πηγές σιδήρου.

Πηγές: [paidiatros.com](http://paidiatros.com) και [iatronet.gr](http://iatronet.gr)

Φωτογραφίες: [iatronet.gr](http://iatronet.gr)