magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 2. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Chybí vám železo? Jezte červené maso, luštěniny i listovou zeleninu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chybi-vam-zelezo-Jezte-cervene-maso,-lusteniny-i-listovou-zeleninu__s10012x20201.html

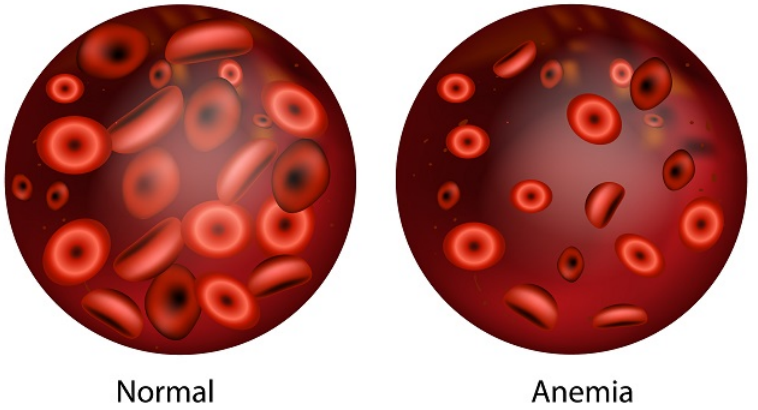
Nedostatek železa je jedním z nejrozšířenějších problémů, pramenícím často v nevyváženém jídelníčku. Dle dat Světové zdravotnické organizace (WHO) nemá dostatečné množství železa až 80 % populace. Únava, slabost, padání vlasů, dušnost – to jsou jen vybrané projevy deficitu železa. Jaká jsou nejčastější rizika spojena s jeho nedostatkem a jak zabezpečit jeho dostatek ve stravě?

Nejčastějším problémem spojeným

s nedostatkem železa je anémie

Železo hraje roli v mnoha funkcích různých tělesných systémů. Nejzásadnější roli však hraje při tvorbě červených krvinek, které zajišťují přenos kyslíku.

Pokud nemáme dostatek železa, může to zapříčinit **nedostatečnou tvorbu červeného krevního barviva (hemoglobinu)**, výsledkem je pak nedostatečné okysličení tkání. V takovém případě mluvíme o sideropenii (anémii z nedostatku železa).



V největším riziku pro vznik anémie jsou dle dat WHO tyto populační skupiny:

- **děti ve věku od 6 měsíců do 4 let s prevalencí 42 %**,
- **ženy v období reprodukce, kde je až 33 % žen chudokrevných**,
- **těhotné a kojící ženy, z kterých je až 40 % chudokrevných**.

Dalšími skupinami obyvatel, které by si měly hlídat příjem železa, jsou starší osoby (díky horší vstřebatelnosti), lidé s onemocněním trávicího ústrojí, alkoholici, kuřáci, vegetariáni, vegani a sportovci.

Jaké jsou nejčastější projevy nedostatku železa?

Zpozornět byste měli především, pokud se u vás vyskytl některý z následujících příznaků:

- Nezvyklá únava
- Ztráta síly
- Závratě
- Bledost pokožky v oblasti spojivek, dásní a nehtů
- Dušnost při námaze
- Bolesti hlavy
- Bušení srdce
- Padání vlasů
- Křehké a lámavé nehty
- Poruchy koncentrace

Co dělat, když máte podezření na nedostatek železa

Pokud cítíte jakékoli projevy jeho nedostatku, konzultujte je se svým lékařem. U problému spojeného s deficitem železa je nutné nalézt pravou příčinu vzniku. Tedy jestli se jedná o jeho nedostatek ve stravě, nebo zda je problém spojen spíš se zánětem (např. trávicího ústrojí), větší ztrátou krve, nebo jiným zdravotním problémem.

Nic ovšem nepokazíte úpravou jídelníčku. Níže naleznete potraviny, které jsou vhodným zdrojem železa, a pokud vám ve stravě většina těchto potravin chybí, zkuste je zařadit.

Z jakých potravin můžeme železo čerpat

Nejlepšími zdroje jsou:

- **červené maso, vnitřnosti, silné masové vývary, ryby, drůbež, korýši, vejce, luštěniny, sušené ovoce, pšeničné klíčky, sezam, sušené houby, tmavá listová zelenina.**

Je také rozdíl ve vstřebatelnosti železa podle zdroje. **Z živočišných zdrojů se vstřebává kolem 30 % železa a z rostlinných zdrojů pouze 10 %.** Je proto vhodné zdroje kombinovat a taky volit vhodnou úpravu pokrmu, která podpoří vstřebatelnost železa.

Co zvyšuje absorpci železa?

- **Přítomnost vitamínu C** (zvyšuje schopnost organismu železo vstřebávat) – zdroje bohaté na železo kombinujte s potravinami bohatými na vitamín C. Např. salát zakápněte citrónovou šťávou, k masu si dejte listovou zeleninu, jako dezert si dejte spíš ovoce, do kaší použijte sušené plody atp.
- **Dostatek vitaminů B12 a kyseliny listové** (látky, které jsou vedle železa nezbytné pro správnou krvetvorbu). Jejich zdroje jsou: hovězí maso, mléčné výrobky, vejce, játra, ořechy, celozrnné obiloviny, listová zelenina.
- **Byliny** - k lepšímu využití železa z potravy přispívá i např. kopřiva, pampeliška, hořec, které obsahují látky podporující využití vitaminů a minerálů.

Co naopak vstřebatelnost železa snižuje?

- **Přítomnost vápníku** – pozor na kombinace mléčných produktů s potravinami bohatými na železo.
- **Fytáty obsažené v obilninách a luštěninách** – ty omezíme správnou technologickou úpravou, tedy dostatečným namáčením, fermentací, klíčením.

- **Polyfenoly, např. kyselina tříslová v čaji a kávě** – jídlo nezapíjejte kávou nebo čajem, absorpce železa se sníží až o 70 %.
- **Šťavelany v listové zelenině** – jejich dopad snížíme mírnou tepelnou úpravou, nebo pokapáním citronovou šťávou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací: Iron Deficiency Anemia Secondary to Inadequate Dietary Iron Intake.*Healthline: Medical information and health advice you can trust.* [online]. 2005 [cit. 20.01.2022]; Když chybí železo – *Železné zdraví.* [online]. [cit. 20.01.2022]; WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. *WHO | World Health Organization.* [online]. 2020 [cit. 20.01.2022]; Jak ovlivnit nedostatek železa stravováním | MT. *MEDICAL TRIBUNE CZ* [online]. 2019 [cit. 20.01.2022]

chudokrevnost krvetvorba kuřecí maso kvalitní maso listová zelenina luštěniny potraviny bohaté na železo zdraví zdroj železa železo

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz