

بروکلی و دیگر سبزیجات برگ سبز، هندوانه، کشمش، نخودفرنگی، آب آلو، خرما، انگور، باقلا، غلات غنی شده با آهن و نخود، آهن زیادی دارند و بهتر است این بیماران در حد اعتدال از آنها استفاده کنند.

بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده کنند.

البته باید توجه داشت مصرف روزانه میوه و سبزیجات به میزان کافی در تمام افراد بخصوص بیماران مبتلا به تالاسمی توصیه می شود زیرا این مواد، خطر بروز گرفتگی عروق را در بیماران تالاسمی کاهش می دهد.

این بیماران باید به مصرف مواد معدنی دیگر توجه خاصی داشته باشند و تا جایی که می توانند بدن خود را سالم نگه دارند. یکی از این مواد مغذی، کلسیم است.

کلسیم به تقویت و حفظ سلامت استخوانها کمک شایانی می کند. بعلاوه بیماران مبتلا به تالاسمی استخوانهای سستی داشته و در معرض مشکلات استخوانی بسیاری قرار دارند بنابراین کلسیم باید به مقدار کافی و بیشتر از یک فرد معمولی در رژیم غذایی این افراد وجود داشته باشد. کلسیم در این بیماران یک فایده دیگر نیز دارد و آن کاهش جذب آهن است.

مواد غذایی غنی از ویتامین D نیز به این گروه از افراد توصیه می شود. حضور ویتامین D برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. بنابراین افراد مبتلا به تالاسمی باید مواد سرشار از ویتامین D را فراموش نکنند. زرده تخم مرغ، لبنیات و

تالاسمی

یک بیماری ارثی خونی است که باعث کم خونی خفیف یا وخیم می شود. این کم خونی به خاطر کاهش هموگلوبین و کمتر بودن گلوبول های قرمز خون از حد نرمال می باشد. هموگلوبین پروتئین موجود در گلوبول های قرمز خون است که اکسیژن را به همه ی قسمت های بدن می رساند.

بیماران مبتلا به تالاسمی با مشکلات زیادی روبه رو هستند و افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، باید بسیار به حفظ سلامت دیگر قسمت های بدن خود اهمیت بدهند و یکی از مهم ترین شیوهها در این جهت، رعایت رژیم غذایی مناسب است.

یک بیمار تالاسمی باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد و اطلاعات تغذیه ای خود را بالا ببرد زیرا برخی از مواد غذایی که برای افراد معمولی مفید هستند، ممکن است عوارض خطرناکی برای یک بیمار مبتلا به تالاسمی به وجود آورد.

بعلاوه تالاسمی نوعی بیماری ژنتیک است که از ابتدا تا انتهای عمر با فرد است و تغذیه، اثر بسیاری بر این بیماری دارد.

این بیماران برخلاف تصور عموم نه تنها دچار کمبود آهن نیستند، بلکه مستعد ابتلا به مسمومیت با آهن نیز هستند. از این رو به این بیماران توصیه می شود از غذاهایی که حاوی آهن زیادی هستند، پرهیز کنند.

از جمله گوشت یا جگر حیوانات بخصوص گاو و گوسفند و فرآورده های آنها نظیر همبرگر، سوسیس و کالباس. لوبیا، حبوبات، سویا، کره و خود بادامزمینی، گندم، کلم



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

تغذیه درمانی در تالاسمی



نویسنده مدرک	منصوره اسکندری/کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-123/01

غذایی غنی شده با آهن مثل بعضی بیسکویت ها، ماکارونی ها و حتی برخی شکلاتها استفاده کنند.

بیماران تالاسمی باید دریافت آهن خود را کاهش دهند. برای مثال از ظروف آهنی جهت پختن غذا استفاده نکنند، چرا که در حین طبخ و حرارت دیدن مقداری از آهن این ظروف می تواند وارد غذا شود. بعلاوه نباید مواد غذایی را مستقیماً در ظروف آهنی نگهداری کنند بیماران تالاسمی مثل افراد معمولی باید از مصرف تمام مواد مضر که روی بدن اثر سوء دارند، اجتناب

کنند. از آنجا که برخی از مواد غذایی حاوی چربی زیادی هستند، همواره به بیماران تالاسمی توصیه می شود تا جایی که امکان دارد از این مواد استفاده نکنند یا به مقدار بسیار کم آنها را مصرف کنند. افزایش چربی خون در این بیماران، بیش از پیش استعداد ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بعلاوه این افراد باید از مصرف نمک زیاد اجتناب کنند تا دچار افزایش فشارخون و بیماریهای کلیوی متعاقب آن نشوند.

این مواد را به شکل سالاد و همراه روغن زیتون مصرف کنند. البته به دلیل اینکه کاروتنوئیدها در اثر حرارت تخریب می شوند، بهتر است به صورت خام مصرف شوند. فلاونوئیدها هم آنتی اکسیدانهایی هستند که در چای، میوهها و سبزیجات یافت می شوند بنابراین مصرف زیاد چای به بیماران تالاسمی توصیه می شود.

هر چند مصرف مواد حاوی ویتامین C در این بیماران باعث افزایش جذب آهن می شود ولی برای دفع آهن توسط دسفرامین، برخی مصرف اندک ویتامین C را همراه با این دارو توصیه می کنند.

بعلاوه ویتامین C نوعی آنتی اکسیدان نیز است که به این بیماران کمک زیادی می کند. میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین C می توانند از رسوب آهن در خون و گرفتگی عروق بیماران تالاسمی پیشگیری کنند.

بهتر است از موادی که جذب آهن را افزایش می دهد، کمتر استفاده شود. مصرف چای و قهوه، البته در حد تعادل در این گروه می تواند جذب آهن را کاهش دهد. اصولاً روی برجسب مواد غذایی که خریداری می کنید، مقدار مواد مغذی آن نوشته شده است.

همواره باید به این برجسبها توجه داشت و میزان آهن و دیگر مواد مغذی داخل آن را مد نظر قرار داد. مصرف برخی مواد از جمله غلات، لبنیات، چای و قهوه همراه با وعده های غذایی به منظور تنظیم آهن خون به بیماران مبتلا به تالاسمی توصیه می شود. این گروه نباید از مواد

ماهی از این گروه هستند.

در افراد مبتلا به تالاسمی کمبود اسیدفولیک به طور شایع دیده می شود، از این رو به همه افراد مبتلا مصرف مواد سرشار از اسید فولیک و مکمل اسیدفولیک توصیه می شود.

بدن این بیماران به علت جذب آهن بالا، با مخاطرات ناشی از اکسیده شدن (بیماریهای قلبی و سرطان) مواجه است؛ بنابراین باید مصرف آنتی اکسیدانهای مهم از جمله ویتامین E، کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها در این افراد مورد تاکید قرار گیرد. بهترین منبع ویتامین E روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن سویا است که در این بین روغن زیتون جایگاه ویژه ای دارد و برعکس سایر روغن ها به سلامتی قلب و عروق هم کمک می کند. با توجه به اینکه ویتامین E در اثر حرارت تخریب می شود، بهتر است روغن زیتون مصرفی روی سالاد اضافه شود تا ویتامین خود را از دست ندهد. سایر منابع ویتامین E شامل لبنیات، مغزداغها، تخم مرغ و گوشت است.

میوه و سبزیجات بهترین منبع آنتی اکسیدانها هستند. کاروتنوئیدها هم که در هویج، ذرت، گوجه فرنگی، پرتقال و سبزیجات با برگ سبز تیره یافت می شود، هم از آنتی اکسیدانهای قوی بوده و مصرف آن به بیماران تالاسمیک توصیه می شود ولی از آنجا که این مواد دارای ویتامین C زیادی هم هستند (به دلیل افزایش جذب آهن)، بهتر است با منابع آهن مصرف نشوند. درضمن، جذب کاروتنوئیدها هم با چربی بهتر است، به بیماران توصیه می شود