**Профилактика анемии**

Недостаток железа может стать причиной многих проблем: от усталости и выпадения волос до анемии. Миллионы людей испытывают дефицит этого микроэлемента и даже не подозревают об этом.

По причине недостатка железа развивается около 70% всех анемий. Из-за малого количества этого микроэлемента перестают образовываться молекулы гемоглобина. В результате кровь начинает переносить гораздо меньше кислорода. Дефицит железа в других тканях приводит к проблемам с кожей, волосами, сердцем и пищеварением.

Один из основных факторов риска железодефицитной анемии — беременность. Будущая мама должна обеспечить этим микроэлементом не только себя, но и ребенка. К моменту рождения в организме малыша накапливается около 300 мг железа, полученного от матери.

Для новорожденных единственным источником железа является грудное молоко. Если в организме кормящей мамы его недостаточно, то страдать будет и ребенок. Железо участвует в формировании нервной ткани, и его дефицит сильно сказывается на развитии малыша.

Диета не поможет справиться с серьезной анемией. Но правильное питание может предотвратить развитие первичного дефицита железа.

**Советы по питанию при дефиците железа:**

1**)** Мясо, печень и яйца — лучшие продукты;

2) Из овощей и фруктов усваивается не более 1–5% железа;

3) Витамины С, В, фолиевая кислота и медь улучшают всасывание железа;

4) Кальций, танины, оксалаты и фосфаты снижают биодоступность железа, а значит: употребление крепкого чая желательно свести к минимуму;

5) Молочные продукты следует употреблять отдельно от содержащих железо.

**Препараты принимают по схеме, назначенной врачом. Обычно во время еды — это улучшает всасываемость лекарства.**

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.