

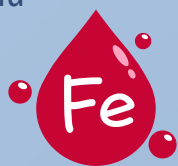
DZELZS DEFICĪTS



Slimību profilakses un kontroles centrs

Dzelzs ir mikroelements, kas nepieciešams cilvēka veselībai un labai pašsajūtai, tā deficīts būtiski ietekmē organisma funkcijas un dzīves kvalitāti, turklāt nopietnākos gadījumos tas var izraisīt anēmiju jeb mazasinību.

Dzelzij ir neaizstājama loma hemoglobīna sintēzē – hemoglobīns palīdz eritrocītiem jeb sarkanajām asinīm šūnām nogādāt audos skābekli, tādējādi nodrošinot dažādu organisma sistēmu normālu funkcionēšanu un fizisko labsajūtu.



Dzelzs deficīta cēloņi

- Nepietiekams dzelzs daudzums uzturā.
- Palielināta dzelzs nepieciešamība:
 - grūtniecības laikā;
 - pusaudžu vecumā, organismam augot;
 - sievietēm spēcīgas menstruālās asiņošanas dēļ;
 - dažādu hronisku slimību gadījumā.
- Citu uzturvielu nepietiekamība (piemēram, C un B grupas vitamīnu).

Dzelzs deficīta simptomi



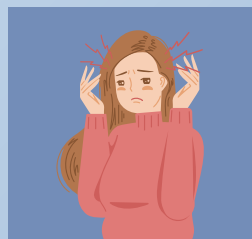
Nogurums



Galvas reiboņi



Miegainība



Galvassāpes



Elpas trūkums, īpaši slodzes laikā

Dzelzs avoti uzturā

Dzīvnieku valsts produkti

Dzīvnieku aknas

Putnu gaļa

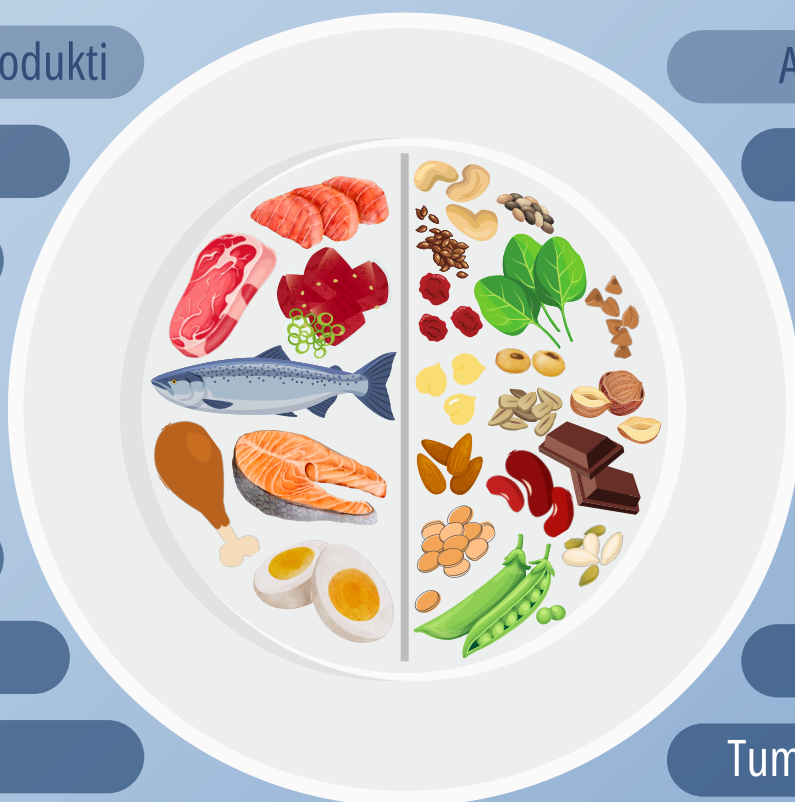
Liellopu gaļa

Tuncis

Lasis

Forele

Vārītas olas



Augu valsts produkti

Žāvēti augļi, rieksti

Zirņi, pupiņas

Griķi

Auzu pārslas

Spināti

Ķirbju, čija sēklas

Tumšā šokolāde, kakao