

2014 m. jungtinio visuomenės sveikatinimo projekto metu atliktas tyrimas atskleidė, kad Lietuvoje mažakraujyste serga kas dešimta jauna moteris, o beveik kas trečia patiria geležies stygių. Pavojausiausia tai, kad geležies trūkumo ar mažakraujystės galima nė neįtarti, kol nepasireiškia pavojingų fizinių simptomų.

Specialistės komentaras

Mitybos specialistė **Vaida Kurpienė****Kas padeda ir kas trukdo pasisavinti geležį?**

Norint, kad geležies organizme nestigtų, privalu subalansuoti mitybą. Teigiama, kad geležis net iki šešių kartų pasisavinama geriau, jeigu su maistu gaunama ir vitamino C. Tai gi geležimi papildytą maistą geriausia valgyti su šviežiomis daržovėmis (brokoliniais kopūstais, lapinėmis daržovėmis), apšlakščius citrinos ar svarainių sultimis. Taninai ir fitino rūgštis trukdo pasisavinti geležį. Jų yra kavoje, juodojoje ir žaliojoje arbatose. Suvalgius geležies turinčio maisto reikėtų padaryti 2 val. pertrauką prieš geriant tonizuojamuosius gėrimus arba rinktis žolelių arbatas. Geležį pasisavinti trukdo ir per didelis pieno produktų kiekis. Labai dažnai žmonės burokėlius valgo su sūriu arba grietine, grikius gardina grietine, o špinatus – varške, jautienos kepsnį užgeria kava su pienu. Tokiu atveju į organizmą patenka daug geležies, tačiau tik maža jos dalis pasisavinama.

Kokiuose maisto produktuose yra šio mikroelemento? Ar visada su maistu gaunamos geležies užtenka?

Geležies daugiausia yra žalios spalvos lapinėse daržovėse: špinatuose, petražolėse, dilgėlėse, gražgarstėse, kopūstuose. Kuo žalia spalva ryškesnė, tamsesnė, tuo šios daržovės naudingesnės. Geležies yra rūgiuose ir grikiuose, tačiau pastarųjų nereikėtų virti su pienu, nepatariama gardinti grietine ir užgerti kava su pienu. Geležies šaltinis – ankštinės kultūros: lęšiai, pupelės. Jų lietuvių mityboje mažai, o kiekius tikrai reikėtų didinti, nes šios daržovės naudingos ne tik dėl geležies, bet ir dėl daugelio kitų savybių. Burokėliai – vaistas nuo mažakraujystės. Jų reikėtų valgyti šviežių ir kuo dažniau. Tačiau burokėlių nevalia vartoti su pieno produktais, o jų sulčių gerti saikingai.

Geležies yra ir mėsoje, daugiausia jautienoje, triušienoje ir avienoje. Pastaroji – ypač riebi, todėl ja nederėtų pernelyg piktnaudžiauti. O kiaulienoje geležies mažai. Puikus šio mikroelemento šaltinis – elniena ir stirniena, tačiau mažai kas gali šia mėsa pasimėgauti. Geležies kiekiai priklauso ne tik nuo gyvūno, bet ir nuo skerdenos dalies. Pavyzdžiui, vištienos krūtinėlėje geležies labai mažai, o šlaunelėse daugiau. Subproduktuose – kiauliu, veršių ir jaučių kepenyse – itin daug geležies, tačiau ir daug nuodingų medžiagų, ypač pramoniniu būdu augintų gyvulių. Esant galimybei reikėtų vartoti namuose augintų jaunų gyvulių kepenėlių. Kitu atveju jų nerekomenduojama valgyti dažniau negu kartą per mėnesį. Jaučių liežuviose yra dvigubai mažiau geležies nei kepenyse, bet dvigubai daugiau nei jautienoje. Šiek tiek geležies yra pagarduose: krienuose, sezamų ir moliūgų sėklose. Džiovintuose vaisiuose, pvz., abrikosuose, taip pat gausu geležies, tačiau jų daug valgyti nevalia dėl didelio cukraus kiekio.

Alinantis geležies trūkumas

Gyvybiškai svarbus mikroelementas

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, beveik kas trečias pasaulio gyventojas patiria geležies stoką. Ši statistika gąsdina, nes žmogaus organizmui geležis gyvybiškai svarbi. Ji padeda gamintis hemoglobiniui, kuris iš plaučių kapiliarų į audinius ir organus išnešioja deguonį. Trūkstant geležies, kraujyje sumažėja ir hemoglobino kiekis. Tada kyla didelė grėsmė susirgti mažakraujyste. Jei organizme hemoglobino gaminasi per mažai, labai greitai pradedamas jausti deguonies stygius – juo neužtekinamai aprūpinami gyvybiškai svarbūs organai. Geležis taip pat reikalinga organizmo fermentų veiklai palaikyti. Trūkstant jos mažėja atsparumas infekciniams ligoms. Ilgainiui gali sutrikti ir eritrocitų gamyba. Geležies stygius gali nualinti organizmą vos per keletą savaičių, o jei trūksta vitamino B₁₂ ir folio rūgšties, tuomet gali kilti dar rimtesnių sveikatos problemų.

Gyvenimas taupymo režimu

Stingant geležies organizmas pradeda taupyti energiją ir įjungia savotišką kompensavimo mechanizmą. Tuomet pagreitėja kraujo apytaka, širdis papildomai apkraunama, o smegenys gauna mažiau deguonies, nes jis paskirstomas raumenims. Tačiau dvigubą apkrovą patirianti širdis ilgai tokiu režimu veikti negali. Nesistengiant atkurti geležies trūkumo ar negydant mažakraujystės ne tik sutrinka širdies ritmas, bet ir gali atsirasti ilgalaikių jos veiklos pakitimų. Greifsvaldo universiteto (Vokietija) mokslininkai ištyrė, kad sergant širdies ir kraujagyslių ligomis geležies trūkumas net du kartus padidina mirties riziką. Šio mikroelemento stoka kartais net gali sukelti infarktą. Organizmui dirbant deguonies taupymo režimu, stipriai kenčia ir smegenys. JAV mokslininkų teigimu, mažakraujystė vyresnio amžiaus žmonėms net 40 % padidina tikimybę susirgti senatvine demencija.

Geros nuotaikos ir grožio vagis

Sergantieji mažakraujyste gali ilgai nepajusti jokių specifinių šios ligos simptomų. Ji pradeda įtarti tik pasikeitus išvaizdai. Pirmiausia į akis krinta nenatūralus odos ir gleivinių blyškumas. Specialistai pataria apžiūrėti apatinių akių vokų gleivines. Sergant mažakraujyste jos būna itin blyškios. Taip pat nuolat juntamas odos sausumas, nagai tampa trapūs, skilinėja. Dažnai skilinėja ir lūpų kampučiai. Gali sutrikti skonio receptoriai, erzinti neįprasti kvapai. Tačiau svarbiausia, kad geležies trūkumo sukeltas deguonies badas atima iš žmogaus gyvenimo džiaugsmą. Sergantieji vakarais dažniausiai jaučiasi itin pavargę, kamuoja bendras silpnumas. Kartais spengia ausyse arba pradeda mirgėti akyse. Ligai įsisenėjus ligonio smegenys gauna labai mažai deguonies, todėl jis alpsta. Ryte būna sunku atsikelti, nuolat norisi miego. O mažakraujyste sergantys vaikai būna labai ramūs ir prasčiau mokosi.

Kai vien kepsnio neužtenka...

Nors kai kuriuose produktuose geležies labai daug, tačiau sergantiesiems mažakraujyste kasdien reikėtų suvartoti apie 2 kg jautienos, kad būtų kompensuotas jos trūkumas. O norint sukaupti geležies atsargų šį kiekį reikėtų padidinti dar 30 %. Reikalingą geležies normą organizmas sukaupti tik per tris mėnesius, todėl susirgus kurį laiką tenka gyventi neįprastu režimu arba geležies trūkumą kompensuoti maisto papildais. Geležies dažniau stinga moterims, nes vien per menstruacijas netenka iki 30 mg šio mikroelemento. Mažakraujyste susirgti rizikuoja ir nėščiosios, ypač nuo 20-tos nėštumo savaitės. Geležies poreikis gali padidėti po operacijų ar dėl itin aktyvios fizinės veiklos, laikantis itin griežtų nesubalansuotų dietų ir pan. Brendimo laikotarpiu papildomai vartojant geležies galima išvengti odos problemų ir nuotaikų kaitos.

