



Anemia da carenza di Ferro

La dieta

Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale (carni rosse magre, tacchino, pollo, pesci come tonno, merluzzo, salmone...) viene assorbito più facilmente dall'intestino.

Alimenti di origine animale e ricchi di ferro in forma facilmente assorbibile:

CONTENUTO DI FERRO 2-5 mg	CONTENUTO DI FERRO 5-8 mg	CONTENUTO DI FERRO > 8 mg
pesci	salsiccia	bresaola
carni	frattaglie	
	carne di cavallo	
	uova (tuorlo)	
	salumi	

Valori riferiti a 100g di alimento crudo e al netto degli scarti

Negli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, verdure) si trova il ferro in forma meno assorbibile, ma non per questo tali alimenti vanno esclusi dalla dieta; anzi, è possibile aumentare l'assorbimento del ferro di cui sono ricchi con l'aggiunta di succo di limone che, per l'alto contenuto di vitamina C, ne favorisce l'assorbimento.

Alimenti di origine vegetale ricchi di ferro ma in forma meno assorbibile:

CONTENUTO DI FERRO 2-5 mg	CONTENUTO DI FERRO 5-8 mg	CONTENUTO DI FERRO > 8 mg
fagioli freschi	fave secche	ceci
piselli secchi	lupini salati	fagioli secchi
cereali e derivati		lenticchie
fiori di zucca, spinaci, peperoni, prezzemolo, tartufo		
frutta secca, oleosa e farinosa		
frutta conservata		

Valori riferiti a 100 g di alimento crudo e al netto degli scarti



COUNSELLING

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.

Stile di vita

Vanno evitati consumi eccessivi di alcol, caffè e il fumo di sigaretta.

Va praticata attività fisica moderata e adatta alle proprie condizioni generali.