

缺鐵性貧血的飲食須知

一、什麼是缺鐵性貧血

「鐵」是合成血紅素的主要成分之一，當體內的鐵質不足時就無法合成血紅素，進而造成紅血球生成的困難。因此長期缺乏鐵質會導致血紅素及紅血球濃度下降，也就是所謂的「缺鐵性貧血」。

二、貧血的原因

容易貧血族群	貧血原因
幼兒及兒童	生長快速及需求增加
生育年齡婦女	月經週期血液的流失
孕婦	生理需求增加
腸胃道功能不良者	潰瘍、出血或吸收功能不良者(胃切除缺乏內在因子)
素食(全素)者	攝取不均衡或蛋白質攝取不足
癌症病患	放射線或化學藥物治療的影響，造成骨髓造血功能下降

三、缺鐵性貧血的飲食須知

1. 多吃富含鐵質的食物：

類別	鐵>5 毫克(每 100 公克食物)
全穀雜糧類	甜豌豆、麥片、黑糖、豬血糕
豆魚蛋肉類	牛肉、豬肝、豬血(鴨)、鵝腿肉、鴨肉、西施舌、牡蠣、文蛤、九孔
蔬菜類	紅莧菜、山芹菜、莧菜、茼蒿、澎湖絲瓜、紅鳳菜、萵苣葉、玉米筍
油脂與堅果種子類	芝麻、腰果、杏仁果

2. 搭配幫助鐵質吸收的食物一起食用：

維生素 C 能幫助食物中的鐵轉為容易吸收的形式，建議可隨餐攝取一個拳頭大的水果或一杯果汁，以幫助鐵質的吸收。

3. 避免攝取降低鐵質吸收的食物：

- ✧ 茶與咖啡中的單寧酸會影響鐵質的吸收，所以用餐時不要搭配茶或咖啡，最好在飯後 1~2 小時後再飲用較適合。
- ✧ 鐵會和鈣競爭吸收，故高鐵食物與高鈣食物應分餐攝取。