



Recomanacions en casos d'anèmia o falta de ferro

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

- ✓ Augmentar la ingesta d'aliments rics en ferro hemo (animal) com la carn, especialment la vermella, el peix i les aus, evitant que es combinin amb aliments rics en calci com els lactis, fruits secs, escopinyes, sardines o anxoves.
- ✓ Evitar consumir també conjuntament el ferro amb els ous, tomàquet, cafè, te i cacau.
- ✓ En el mateix àpat, consumir l'aliment ric amb ferro amb algun que sigui una bona font de vitamina C com el pebrot cru, els espinacs crus, els fruits vermells, els cítrics i el kiwi.
- ✓ Evitar prendre vi durant i després de la menjada, per així procurar afavorir l'absorció del ferro.