

# 飲食與缺鐵性貧血

資料來源：高雄榮總一般醫學內科 王程遠 主治醫師

缺鐵是最常見的營養缺乏症之一，在小孩與女性的發生率最高。根據統計，約有 50-70% 的健康女性及 6-10% 的小孩有程度不等的鐵缺乏情形。

## 鐵質缺乏可能造成的症狀：

- 1、貧血、容易疲倦，食慾不振。
- 2、口腔黏膜發炎，抵抗力差、容易反復感染。
- 3、容易吸收環境中的鉛及鎘並中毒。
- 4、懷孕婦女可能造成早產或胎兒體重過輕。
- 5、異食癖：對於不適合當食物的東西產生反常的食慾，如黏土或紙製品，或對吃冰產生異常的癖好，乃缺鐵者的特徵之一。這些症狀在補充鐵之後很快的消失。
- 6、甜菜尿：偶而缺鐵者會產生甜菜尿，亦即吃了甜菜解出了紅色的尿。原因是甜菜的色素會被鐵去色，而缺鐵者的這種能力受損，因此色素原封不動的解出來。

## 鐵質缺乏的可能原因包括：

- 1、鐵質的攝取不足：以牛奶為主食的嬰兒及小孩(因牛奶中含鐵量少)，極度偏食者，體重過重者、過輕者。
- 2、鐵質的吸收不良：胃酸分泌不足者(包括罹患萎縮性胃炎者，以及長期服用含制酸劑的胃藥者)。素食者(某些植物來源的鐵的生物可用率約只有 2%，肉類來源的鐵的生物可用率約 15-20%，母乳來源的鐵的生物可用率達 50%)，大量飲茶及咖啡者。
- 3、鐵質的需求量大增：成長中的青少年，懷孕或哺乳的婦女，運動員。
- 4、鐵質的流失量太大：是經血流失過多，慢性的胃腸道出血(例如痔瘡、腸道癌症等)。

## 如何補充鐵質：

- 1、富含鐵質的食物：肝臟、牡蠣、大豆、米、燕麥、黑麥、無花果、杏仁、馬鈴薯、肉類(牛、豬、雞、魚)、蛋、全麥麵包、胡蘿蔔、南瓜、乾棗。
- 2、菠菜與扁豆雖含鐵量多，但因富含植酸會阻礙鐵的吸收，所以不是理想的補鐵食物。
- 3、維他命 C 可增加植物性鐵的吸收率達 3 倍，因此建議鐵質與維他命 C 或果汁一併補充。
- 4、茶、咖啡、牛奶會阻礙鐵質的吸收，須與富含鐵的食物分開食用。
- 5、空腹補充鐵吸收效果是非空腹食時的二倍。但要注意胃腸道的副作用。
- 6、不與鈣一起補充，因鈣會下降鐵的吸收。