

رحلة ممتعة بين «الأنيميا» و«الحديد» !



يوجد «الحديد» في الغذاء على شكلين: الحديد الهيمي وهو الشكل المتواجد في المصادر الحيوانية فقط: (كاللحوم الحمراء، والبيض والسلم والدجاج) والحديد غير الهيمي والموجود في المصادر النباتية فقط. مثل الخضراوات الورقية والبقوليات وفول الصويا. ومجموعة الحبوب كالحبوب الكاملة. والخبز المدعم بالحديد وبخالة القمح وبذور السمسم. والفواكه المجففة كالبطيخ والتين والخوخ والزبيب والعسل الأسود.

أبواب

تقينا الكور

استشارة التغذية الطبية والعلاجية

تحدث الأنيميا، أو فقر الدم عندما لا يوجد في دمنا كمية كافية من مادة الهيموجلوبين، وهي عبارة عن بروتين في كريات الدم الحمراء والمسؤول عن نقل عنصر الأكسجين من الرئتين إلى سائر أعضاء الجسم.

يحدث نقص مادة الهيموجلوبين، نتيجة نقص مستوى الحديد في جسمنا، أو عدم كفايته إذ يحتاج جسمنا عنصر الحديد لتصنيع مادة الهيموجلوبين.

مشكلة أعراض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد انها خفيفة؛ لدرجة أنه يمكن أن نغني من نقص الحديد لسنوات عدة دون الإحساس بأعراض النقص.

وتتراوح هذه الأعراض في شدتها، وتمثل بالشحوب، التعب والحمول، الضعف العام في العضلات مع سرعة التعب والإعياء، والإرهاق وعدم القدرة على التركيز، الأرق، الصداع مع الشعور بالدوار وعدم الثبات، طنين في الأذن، عدم انتظام الدورة الشهرية، وضيق النفس خاصة عند كبار السن. وتعتبر النساء الحوامل الفئة الأكثر تعرضاً لنقص الحديد، تليها فئة الأطفال والرضع، ثم فئة النساء في عمر الإنجاب (أي في عمر ١٥ إلى ٤٥ عاماً تقريباً). وتختلف أعراض نقص الحديد باختلاف الفئة العمرية، فظهر عند الأطفال أعراض بطء في النمو الجسمي والذهني مع ضعف القدرة على التفاعل و ضعف مقاومة الجسم للأمراض، وزيادة الإصابة بالتهابات مع وجود خلل في التذوق مصاحب برغبة في تناول التراب والطباشير. أما عند النساء الحوامل، فظهر أعراض تأخر نمو الجنين، الولادة المبكرة، تدني الوزن عند الولادة مع ازدياد مضاعفات الحمل والولادة.

وكثيراً ما تتناول في جلستنا الحديث عن بعض الأعراض الأكثر شيوعاً والتي تعتبر أعراض مصاحبة لنقص الحديد مثل سهولة تكسر الأظفار أو هشاشتها وتقرعها؛ تساقط الشعر، فقدان الشهية، التهاب زوايا الفم، وصعوبة البلع مع التهاب اللسان.

ويعتبر عنصر الحديد من معادن الجسم الأساسية وهو ضروري لتصنيع مادة هيموجلوبين الدم الموجودة في كريات الدم الحمراء والمسؤولة عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى بقية أعضاء الجسم، فعند استنزاف مخزون الحديد (أو ما نطلق عليه اسم الفريتين)، يعجز نخاع عظمنا عن إنتاج العدد الكافي من كريات الدم الحمراء بسبب نقص الحديد، ويحاول الجسم بالتالي إبقاء أو المحافظة على نسبة الكريات الحمراء بشكل طبيعي في الدم من خلال إنتاج كريات الدم الحمراء بصورة إعتيادية ولكنها غير طبيعية إذ تتميز بصغر حجمها نظراً لاحتوائها

على كمية أقل من الهيموجلوبين، فتتأثر بالتالي قدرة جسمنا على نقل الأكسجين بكفاءة.

وينتج نقص الحديد لأسباب عدة، منها: قلة استهلاك الحديد عن طريق الغذاء بسبب اتباع نظام غذائي سيئ (كاتباع أنظمة غذائية عشوائية أو أنظمة منخفضة غير صحية أو تناول حبوب منخفضة معينة كالتخالة) أو بسبب الاعتماد على الخضراوات فقط في غذائنا وعدم تناول الأغذية الغنية بالحديد (خاصة اللحوم بأنواعها، وكبد الدجاج والخاروف)، عدم امتصاص الحديد بصورة

جيدة (مثل حالات الإسهال المزمن وحالات سوء الامتصاص وبعد عمليات إستئصال بعض الأعضاء في الجسم، مثل إستئصال المعدة أو جزء من الأمعاء)، فقدان الدم نتيجة النزيف البسيط المتكرر أو النزيف المزمن (خاصة في فترة الدورة الشهرية لدى النساء والفتيات، وفي حالات نزيف الجهاز الهضمي كما يحدث في حالات البواسير وقرحة المعدة والإنتني عشر، وسرطان المعدة والقولون، ونتيجة تناول الأدوية التي تسبب تقرحات في المعدة وينتج عن هذه التقرحات نزيف ما)، وجود الإنتهايات بأنواعها) مثل الإنتهايات الفيروسية والبكتيرية خاصة عند الأطفال الصغار).

يجب توخي الحذر في كمية الحديد المتناولة إذ أشارت الأبحاث بأنها قد تكون غير كافية لتلبية احتياجات الجسم من الحديد، كما يحدث في فترتي الحمل والرضاعة، أو فترة النمو السريع (أثناء نمو الأطفال في السنوات الأربع الأولى، وخلال سنوات المراهقة)، أو لدى الفتيات مع بداية الدورة الشهرية لديهن.

ويوجد عنصر الحديد في الغذاء على شكلين: الحديد الهيمي وهو الحديد المتواجد في المصادر الحيوانية فقط والغنية بالحديد (كاللحوم الحمراء والبيض والسلم والدجاج)، والحديد غير

الهيمي والموجود في المصادر النباتية فقط، مثل الخضراوات الورقية والبقوليات وفول الصويا، ومجموعة الحبوب كالحبوب الكاملة، والخبز المدعم بالحديد وبخالة القمح وبذور السمسم، والفواكه المجففة كالبطيخ والتين والخوخ والزبيب والعسل الأسود.

وتختلف قدرة الجسم على امتصاص الحديد باختلاف شكله (إذا كان هيمي أم غير هيمي)، وقد أثبتت الدراسات بأن كفاءة امتصاص الحديد في جسمنا تزيد بتناول المصادر الحيوانية منه إذ يستطيع جسم الإنسان امتصاص قرابة العشرين بالمئة من الحديد الهيمي

من المصادر الحيوانية وخمسة إلى عشرة بالمئة فقط من الحديد غير الهيمي من المصادر النباتية. إلا أن امتصاص الحديد الموجود في الأطعمة الحيوانية منها والنباتية يتأثر بشكل كبير بمواد

وعناصر غذائية تزيد من امتصاصه، أو تقلل من امتصاصه. فمن أمثلة العناصر التي تزيد من امتصاص الحديد: فيتامين (ج) المتواجد في الحمضيات كالليمون والبرتقال والفلفل والمانجا والكوي والفراولة والملفوف والبقدونس والبندورة، لذلك ننصح بتناول نصف كوب من عصير البندورة أو أي عصير حمضي أو تناول السلطة مع الحامض في الوجبة الرئيسية. كما يعتبر حمض التارتار من المواد المحفزة لإمتصاص الحديد إذ ننصح بتناول أغذية غنية بهذا الحمض كالجوز والبطاطا والبندورة والشندر في الوجبات. كما أن

لمادة السيستين الموجودة في اللحم دور في تحفيز الجسم على امتصاص عنصر الحديد أكثر فأكثر، لذلك ننصح بمزج القليل من اللحم مع الحبوب والبقوليات في الوجبة كطبخ الفاصولياء أو السبانخ مع اللحم مثلاً. كما المواد المخمرة الدور في زيادة

امتصاص الحديد، لذا فننصح باستخدام الخل أو صلصة الصويا في تحضير الأطباق. ولعل من أهم العناصر التي تمنع امتصاص الحديد هي الألياف الغذائية الموجودة في نخالة القمح والأرز والبقوليات. كما وتعتبر مادة الفينول مادة مثبطة لإمتصاص الحديد وهي إحدى مكونات الكافيين



في القهوة والشاي، لذلك فإننا ننصح بتناول الشاي والقهوة قبل أو بعد الوجبة بساعة وليس مع الوجبة مباشرة. كما يلعب عنصر الكالسيوم الدور في تقليل امتصاص الحديد، لذلك فينصح بعدم تناول حبوب الكالسيوم مع الوجبة الرئيسية لأنه يتعارض وامتصاص الحديد.

ويرتكز علاج حالات فقر الدم الناتج عن نقص الحديد على مرحلة التشخيص الشامل، والتي يتم من خلالها تحديد مسببات النقص، ثم معالجتها، ولا يجوز معالجة النقص فوراً بتناول حبوب الحديد من دون إجراء التشخيص اللازم لأننا لا نعالج بدورنا مشكلة النقص أساساً، فقد لا يستفيد الجسم من التدخل المؤقت بالصورة الكافية إذ يعود النقص حال توقف الحبوب، وقد تتسبب الحبوب في مشاكل مرضية معينة. لذلك فتشخيص المشكلة هو الأساس، مثلاً إذا كان النقص نتيجة تقرحات ما، فيستدعي التدخل الطبي وصف بعض الأدوية والمضادات الحيوية لمنع حدوث التقرحات.

ويلعب اتباع النظام الغذائي الصحي دوراً مهماً في الوقاية من وفي معالجة حالات فقر الدم الناتجة عن نقص الحديد، لذلك ننصح أولاً بتقييم النظام الغذائي بين الحين والآخر لضمان تناول احتياجات الجسم الأساسية من الحديد وحسب الفئة العمرية، والجنس والحالة المرضية. كما وننصح ثانياً بإجراء فحص دوري لمخزون الحديد في الدم (أي الفريتين)، خاصة لدى الحوامل والمرضعات والأطفال والرضع والمراهقين والمراهقات والنساء في عمر الإنجاب وفي حالات مرضية معينة. وننصح ثالثاً بتناول الأغذية التي تحتوي على الحديد الهيمي مثل اللحوم والدجاج والسلمك مع مراعاة مزجها مع مصادر نباتية غنية بالحديد مثل الملفوف والبقوليات والفواكه المجففة. كما وننصح رابعاً بتغيير أسلوب تناول الوجبات وذلك بتناول العناصر التي تزيد من الامتصاص مثل فيتامين (ج) الموجود في الفواكه والعصائر وبعض الخضراوات، بالإضافة إلى التقليل من تناول مثبطات الامتصاص، ومن أهمها الشاي والقهوة، ومراعاة عدم تناول المأكولات التي تعمل على الشبطات في نفس الوقت مع الأغذية الغنية بالحديد مثل الأغذية الغنية بالكالسيوم والشا وحبوب التخالة إذ ننصح بتناولها بعد ساعة أو ساعتين من الوجبة. وخامساً، يجب توخي الحذر عند تناول بعض الأدوية لأنها قد تؤثر في امتصاص الحديد فهناك أدوية مثلاً تقلل من حموضة المعدة، والتي تؤثر بدورها على امتصاص الحديد فأحماض المعدة تساعد على امتصاص الحديد. وقد يتم وصف بعض المكملات الغذائية إلى جانب النظام الغذائي الصحي في حالات النقص الحاد، والتي يجب تناولها على معدة فارغة قبل أو بعد الوجبة بساعة على الأقل من أجل زيادة كفاءة امتصاصها، كما يمكن تناولها مع نصف كوب من عصير الليمون أو البرتقال. ومن الطبيعي أن تتسبب مكملات الحديد في اضطرابات في الجهاز الهضمي تتمثل باضطراب معوي، وإمساك أو إسهال مع تغير لون البراز ليصبح داكن اللون.

