VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS, Eliška Kružíková, DiS |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 8. 1. 2020
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ANÉMII Z NEDOSTATKU VIT. B12

1 Indikace

Chudokrevnost (anémie) většinou není samostatným onemocněním, ale součástí příznaků různých jiných chorob. Důvody vzniku anémie jsou různé – od nutričního deficitu přes genetické defekty až po důsledky chronických onemocnění, nebo vedlejší účinky systémové léčby.

Anémie, z nedostatku vitaminu B12, je choroba způsobená nedostatkem tzv. vnitřního faktoru. Vnitřní faktor je protein produkovaný parietálními buňkami žaludeční sliznice, který váže vitamín B12 a umožňuje vstřebávání vitamínu B12 v tenkém střevě. Vitamín B12 je důležitý pro tvorbu červených krvinek.

Kromě nedostatku vnitřního faktoru může být nedostatek vitamínu B12 způsoben i nedostatkem vitamínu v potravě, poruchou vstřebávání v tenkém střevě (operace, některé léky, infekce a onemocnění zažívacího traktu – Celiakie, Crohnova choroba).

Nedostatek vitamínu B12 může vyvolat celkové příznaky anémie a také typické neurologické problémy:

- slabost a únava
- nedostatek energie
- necitlivost a brnění začínající na rukou a nohou

Ovlivnění anémie stravováním je možné v případech, kdy se jedná o nedostatečnou nabídku železa nebo vitaminů, kompenzaci vyšších ztrát, anebo naopak přítomnost zakázaných potravin při některých metabolických deficitech.

2 Charakteristika diety

Dietní opatření:

- mají podpůrný charakter
- léčba této skupiny anémií zahrnuje podávání chybějících vitamínů
- pokud je nedostatek vitamínů způsoben poruchou vstřebávání v trávicím traktu, je nutné podávat vitamín B12 parenterálně, tj. injekčně

Vitamin B12

Denní doporučená dávka: *3 mikrogramy – muži i ženy, 3,5–4 mikrogramy – těhotné a kojící ženy*

Vitamin B_{12} je důležitý především pro správnou funkci krvetvorby, a je nezbytný pro správnou funkci nervového systému. **Hlavním zdrojem tohoto vitaminu v potravě jsou živočišné produkty: vejce, mléko, sýry, maso a vnitřnosti.** Správný přísun potřebného množství vitaminu B_{12} do organizmu zlepšuje paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku srdečních chorob. Vitamin B_{12} je součástí preparátů pro léčbu onemocnění jater, střev a slinivky břišní.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS, Eliška Kružíková, DiS |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 8. 1. 2020
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ANÉMII Z NEDOSTATKU VIT. B12

3 Vhodné potraviny a pokrmy při zvýšené potřebě příjmu vitaminu B12

Vitamin B12 je obsažen výhradně v živočišných zdrojích: červené maso, játra, vejce, ryby, mléko, mléčné výrobky, vejce.

Maso: játra, srdce, ledviny, hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, i rybí maso (makrela, pstruh, losos, sleď, úhoř), mořské plody, měkkýši a korýši.

Mléko a mléčné výrobky: tvaroh, jogurt, sýr Eidam, Brynza, kefír, Cottage sýr, kozí sýr.

Vejce: předevší žloutek.

Řasy: nori, spirulina, chlorella.

Bakterie tlustého střeva sice vytváří vit. B12, ale je to konečná část GIT, kde již nedochází ke vstřebávání látek.

Tabulka 2. *(Obsah vitamínu B12 (v mg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy)*

Zdroj	Obsah
Mléko	0,45
Tvaroh	0,5
Kuře	0,5
Jogurt	1,2
Sleď	1,5
Sýr	2
Tuňák (konzerva)	2
Hovězí maso	2,2
Vejce	2,8
Jehněčí maso	2,9

4 Příklad jídelního lístku při anémii z nedostatku vitaminu B12

Snídaně: Chléb celozrnný žitný. Máslo. Vejce. Šunka. Okurka.

Přesnídávka: Ovocný salát z jablka a broskve s jogurtem.

Oběd: Polévka zeleninová s nudlemi. Restovaná kuřecí prsa. Brambory. Rajčatový salát.

Svačina: Šlehaný tvaroh s banánem.

Večeře: Salát zelný s koprem. Chléb. Cottage sýr.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS, Eliška Kružíková, DiS |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 8. 1. 2020
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ANÉMII Z NEDOSTATKU VIT. B12

(Nutriční bilance vzorového jídelního lístku)

Energie (kJ)	***Bílkoviny (g)***	***Tuky (g)***	***Sacharidy (g)***	***Cholesterol (mg)***	***Vláknina (g)***	***Železo (mg)***	***Vit. C (mg)***
7162	92,07	49	267	395	33	23	3,1

Z propočtu je patrné, že pokud vychází v jídelním lístku velmi dobře množství vitaminu B12 a je to vit. B12 z dobře využitelných živočišných zdrojů (červené maso, vnitřnosti, žloutek), neubráníme se zároveň vyššímu příjmu bílkovin a vysokému příjmu cholesterolu. Je potřeba pak individuálně zhodnotit stav pacienta a jeho další zdravotní rizika, zda by např. vyšší přísun cholesterolu nečinil takovému pacientovi problémy. V těchto případech je pak lépe využít substituci vit. B12 parenterálně.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.