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 KYSELINY LISTOVÉ

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.

Nedostatek kyseliny listové vede k rozvoji makrocytární anémie. Tvoří se menší množství větších červených krvinek a tím dochází ke snížení přenosové kapacity krve pro kyslík.

Anémie může vyvolávat příznaky jako je:

- Slabost
- Závratě
- Dušnost

Hlavním důvodem nedostatku kyseliny listové v těle je:

- Nízká konzumace ovoce a zeleniny
- Zvýšená spotřeba kys. listové (např. ženy, které jsou těhotné)
- Vysoká konzumace alkoholu (kyselina listová je hůře využita)
- Poruchy vstřebání kyseliny listové (Celiakie)
- Dlouhodobé užívání některých léků (v příbalovém letáku takového léku je upozornění na nutnost užívat současně s tímto lékem kyselinu listovou (= většinou jsou myšleny tablety - poraďte se s lékařem!)

Těhotné ženy potřebují pro řádný vývoj dítěte zvýšené množství kyseliny listové. Pokud má žena nedostatek kyseliny listové již před otěhotněním, tento nedostatek se během těhotenství znásobuje a může vést k riziku předčasnému porodu.

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:

- má podpůrný charakter

Kyselina listová

Denní doporučená dávka: *400 mikrogramů – muži i ženy, 600 mikrogramů – těhotné a kojící ženy*

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ANÉMII Z NEDOSTATKU KYSELINY LISTOVÉ

Znamenitým zdrojem kyseliny listové v potravě je tmavě zelená listová zelenina, fazole, ovoce, droždí, ořechy, sójové pečivo, pšeničné klíčky.

3 Vhodné potraviny a pokrmy při zvýšené potřebě kyseliny listové

Zelenina: avokádo, řepa, brokolice, špenát, chřest, čínské zelí, hlávkový salát, ředkvička.

Luštěniny: cizrna, čočka, hrášek, fazole.

Ovoce: jahody, maliny, pomeranč, datle.

Ořechy a semena: vlašské, lískové ořechy, kešu, sezamová semínka, slunečnicová semínka.

Pečivo, chléb: chléb celozrnný, rohlík celozrnný.

Pivovarské kvasnice – droždí.

Maso: játra a vnitřnosti (v době těhotenství se tyto suroviny příliš nedoporučují, a to pro vysoký obsah vitamínu A a možný podíl toxických látek).

Tabulka 3. *(Obsah kyseliny listové (v mikrogramech - μ) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy)*

Zdroj	Obsah
Cizrna	557
Játra	221
Fazole	146
Čočka	179
Špenát	76
Chřest	134
Avokádo	61
Řepa	93
Hrášek	112
Brokolice	57
Maliny	30
Celozrnný chléb, pečivo	40
Kešu	60
Vlašské ořechy	77
Sezamová, sluneč. semínka	90
Květák	55
Čínské zelí	400
Droždí	1020

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 KYSELINY LISTOVÉ

4 Příklad jídelního lístku při anémii z nedostatku kyseliny listové

Snídaně: Chléb žitný. Máslo. Šunka vepřová od kosti. Grapefruit.

Přesnídávka: Ovocný salát z ananasu a mrkve.

Oběd: Rizoto s vepřovým masem a zeleninou. Řepa sterilovaná.

Svačina: Jogurt bílý. Müsli. Banán.

Večeře: Brokolicový krém s vejcem.

(Nutriční bilance vzorového jídelního lístku)

Energie kJ	***Bílkoviny (g)***	***Tuky (g)***	***Sacharidy (g)***	***Cholesterol (mg)***	***Vláknina (g)***	***Železo (mg)***	***Kys. listová (mg)***
7821	8	69	244	283	25	12,5	450

Z propočtu jídelního lístku je patrné, že množství kyseliny listové je velmi dobré.

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