

“V napetem ritmu sodobnega življenja se nemalokrat počutimo utrujeni, šibki in brez prave volje do dela. Raziskave kažejo, da med najpogostejše vzroke utrujenosti spada slabokrvnost. V večini primerov gre za pomanjkanje železa, poleg njega pa so za dobro kri zelo pomembni tudi nekateri vitamini, ki sodelujejo pri tvorbi rdečih krvničk. Z nadomeščanjem manjkajočih mikrobranil si pogosto lahko pomagamo k boljši telesni in duševni kondiciji.”

Jasna Stošič, dr. med.

Medicinsko-informativna služba
Fidimed



Slabokrvnost ali anemija je stanje zmanjšane sposobnosti krvi za prenos kisika do celic. Kisik se v pljučih veže na železo v hemoglobinu (beljakovina v rdečih krvničkah – eritrocitih) in potuje po telesu. Preskrba tkiv s kisikom je slabša, če je eritrocitov premalo, če so premajhni, krhki ali vsebujejo premalo hemoglobina. Razvoj slabokrvnosti je običajno postopen in ga zato težje prepoznamo. Kaže se kot *kronična telesna in duševna utrujenost*, ki je tako značilna spremljevalka sodobnega načina življenja, da pogosto niti ne pomislimo, da ima organski vzrok. Ker je anemija zlasti pri ženskah izredno pogosta (prizadene kar *vsako četrto pripadnico nežnejšega spola*), je prav, da pomislimo tudi na to možnost.

Prikrit razvoj

Vzrokov za slabokrvnost je več: do nje običajno pride zaradi kronične izgube krvi po krvavitvah ali *zmanjšane tvorbe rdečih krvničk v kostnem mozgu*. Redkeje je vzrok *pospešen razpad eritrocitov zaradi povečane vranice, avtoimunskih reakcij ali prirojenih bolezni*.

Najpogosteje gre za dolgotrajne kronične ali ponavljajoče se krvavitve, te so lahko očitne (npr. krvavitve iz hemoroidov, obilne menstrualne krvavitve) ali prikrite, ki jih ne opazimo in so največkrat

posledica razjede v želodcu ali tankem črevesu, krvavečih polipov ali rakastih tvorbov v debelem črevesu in na sečilih. Telo se na izgube krvi odzove s prilagoditvenimi mehanizmi, ki so lahko tako učinkoviti, da človek znakov anemije sploh ne opazi. Nenadna krvavitev, ki traja nekaj ur, lahko povzroči smrt že pri izgubi tretjine krvi (pri odraslem je to manj kakor dva litra), prikrita dolgotrajna krvavitev pa lahko z izgubo dveh tretjin prostornine krvi povzroči le utrujenost in šibkost ali celo nima nobenih simptomov.

Ob sumu na slabokrvnost vzrok za neznačilne spremembe v počutju iščemo z laboratorijskimi preiskavami. Najprej ugotavljamo delež rdečih krvnih celic v celotni prostornini krvi (hematokrit) in količino hemoglobina (beljakovina, ki vsebuje železo in veže kisik) ter velikost eritrocitov. Skupaj z vrednostjo železa v serumu nam ti podatki pomagajo odkriti vzrok za veliko večino anemij. Zanimivo je, da je vzrok utrujenosti lahko pomanjkanje železa tudi, če je vrednost hemoglobina v krvi še normalna.

Premalo železa

V kostnem mozgu nastane vsak dan 200 milijonov rdečih krvničk. Za tako intenzivno tvorbo eritrocitov so potrebna številna mikrohranila, med njimi so najpomembnejša: *železo, vitamin B₁₂ in folna kislina*, v manjših količinah tudi *vitamin C, riboflavin in baker*. Pri sintezi rdečih krvnih celic igra pomembno vlogo hormon eritropoetin, ki nastaja v ledvicah.

Pri odraslih do pomanjkanja železa pride po dolgotrajnih krvavitvah, pri dojenčkih in majhnih otrocih pa zaradi pomanjkanja tega minerala v hrani. Predvsem so občutljive ženske v rodni dobi, nosečnice in doječe matere, bolniki med okrevanjem, starostniki in aktivni športniki. Posebno pozornost moramo posvetiti tudi dojenčkom, otrokom in mladostnikom, pri katerih prav tako pogosto naletimo na pomanjkanje železa – kaže se kot nemir ali slabša zbranost pri učenju.

Pomanjkanje železa tudi v tretjem tisočletju ostaja najpogostejša prehranska motnja. Zaloge železa v telesu – nahajajo se v črevesnih celicah, kostnem mozgu, jetrih in vranici – so razmeroma majhne (le nekaj gramov), sposobnost organizma za absorpcijo pa je precej omejena. Ob večjih izgubah se zaloge izčrpajo, kostni mozeg pa začne proizvajati manj eritrocitov, ki so majhni in blede. *Slabokrvnost je pozna posledica pomanjkanja železa. Izrazi se šele takrat, ko telo že izčrpa zaloge.* S hrano povprečno vnesemo 10 do 15 mg na dan, iz hrane v črevesu se absorbira v kri le 10 do 30 % zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pozorno izbiro jedi, ki

Smo slabokrvni?

Simptomi kronične slabokrvnosti:

- ▶ utrujenost,
- ▶ slabša telesna kondicija,
- ▶ brezvoljnost,
- ▶ glavobol,
- ▶ omotica,
- ▶ pekoč jezik,
- ▶ razpoke v ustnih kotih,
- ▶ krhki lasje in nohti,
- ▶ slaba odpornost na nizke temperature ter
- ▶ zmanjšana odpornost na okužbe.

Pri otrocih:

- ▶ nemir,
- ▶ motnje koncentracije in
- ▶ motnje zbranosti.

Normalne vrednosti krvnih preiskav:

hematokrit:

pri ženskah → 0,37 do 0,47
pri moških → 0,40 do 0,54

hemoglobin:

pri ženskah → 120 do 160 g/l
pri moških → 120 do 180 g/l

serumsko železo:

10, 7 do 28,6 μmol/l.





Rudnine in vitamini, pomembni za dobro kri
Izboljšujejo absorpcijo in sproščanje železa iz zalog ter sodelujejo pri tvorbi eritrocitov:

- ▶ železo,
- ▶ vitamin A,
- ▶ vitamin C,
- ▶ folna kislina,
- ▶ vitamin B₁₂,
- ▶ riboflavin,
- ▶ vitamin B₆,
- ▶ baker.

Antioksidanta, ki ščitita rdeče krvničke pred prostimi radikali:

- ▶ vitamin C in
- ▶ vitamin E.

vsebujejo veliko železa, lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1 do 2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo vsakodnevno izgublamo iz organizma z luščenjem črevesnih celic, menstrualnimi krvavitvami, znojenjem in luščenjem kože. *Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil.*

Katera hrana vsebuje železo? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada, goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Hemsko železo iz mesa in rib se bolje absorbira od nehemskega iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Nikakor ne drži, da s pretehtano vegetarijansko prehrano, ki je za naš sedeči življenjski slog v mnogih pogledih zelo zdrava, ne moremo zaužiti dovolj železa. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa – fitati in vlaknine v zelenjavi, neoluščenih žitih in oreščkih, kalcij in fosfor v mleku in tanin v pravem čaju in kavi. Te učinke lahko delno nevtralizira hkratno uživanje hrane, ki vsebuje *vitamin C, vitamin A in riboflavin (B₂)*, saj ta mikrohranila pospešujejo absorpcijo železa v črevesju. Dobro je torej, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obedu pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Vitamini za dobro kri

Za tvorbo rdečih krvničk v kostnem mozgu so poleg železa pomembni še **vitamin A ali njegova predstopnja betakaroten ter folna kislina, vitamin B₁₂, riboflavin in vitamin B₆**. Za nosečnice je izjemno pomemben zadosten vnos *folne kisline*. V tem obdobju se potrebe po B-vitaminu povečajo kar za 100 %. Pomanjkanje folne kisline zvečuje nevarnost za splav in prezgodnje rojstvo otroka. Prenizke vrednosti folne kisline so ugotovili kar pri dveh tretjinah prezgodaj rojenih otrok, pri njih so pogostejše prirojene napake hrbteničnega kanala ter so umsko in telesno manj razviti.

Mnogo redkeje srečamo anemijo zaradi pomanjkanja *vitamina B₁₂ – kobalamina*. Njegove zaloge v telesu pokrivajo potrebe za več let. Anemija največkrat nastane zaradi motene absorpcije v črevesju, le izjemoma zaradi premajhnega vnosa (pri materah, ki so bile v času nosečnosti in dojenja stroge vegetarijanke). Pomembno vlogo pri preprečevanju slabokrvnosti igra tudi *vitamin B₂ – riboflavin*. Ker izboljša izkoristek železovih pripravkov, je smiselno, da ga uživamo skupaj z dodatki železa.

Poleg mikrohranil, ki sodelujejo pri *tvorbi hemoglobina*, so pomembna tista, ki skrbijo za *zaščito že nastalih rdečih krvničk*. Zrele rdeče krvne celice normalno živijo 120 dni, pred prezgodnjim propadom pa jih varujeta antioksidanta **vitamin C in vitamin E**.

Kronična utrujenost in pomanjkanje volje, s katerima se danes vedno pogosteje srečujemo v vseh starostnih obdobjih, sta torej lahko tudi posledica slabše sposobnosti naše krvi za oskrbo tkiv s kisikom. Preprost laboratorijski pregled lahko razjasni, ali gre tudi pri nas za pomanjkanje katerega od mineralov ali vitaminov, ki skrbijo za tvorbo in zaščito naših rdečih krvničk. Dodajanje manjkajočih hranil nam bo pomagalo do boljše duševne in telesne kondicije, ob tem pa ne pozabimo pogledati vase in se vprašati: “Kako ‘polnokrvno’ je moje življenje? Počnem stvari, ki me veselijo in izpolnjujejo?” Najboljši porok zdravja – tudi zdravja naše krvi – je odkrivanje radosti in zadovoljstva v vsem, kar počnemo.

Dodatki k prehrani

Kadar je slabokrvnost posledica pomanjkanja železa ali vitaminov, si za boljše počutje uspešno pomagamo z izbiro kakovostnega prehranskega dodatka. Zaradi kompleksne presnove železa in večplastne vloge vitaminov, ki sodelujejo v tem procesu, je smiselno *hkratno uživanje železa in vitaminov A, C, folne kisline, vitamina B₁₂, riboflavina in vitamina B₆*. *Sočasno uživanje 25–75 mg vitamina C kar za 4-krat izboljša absorpcijo železa iz rastlinske hrane*, nevtralizira tudi na absorpcijo železa inhibitorne učinke fitatov iz stročnic ter taninov iz prave kave in čaja. Železovi dodatki so dobri, če vsebujejo naštetih vitaminov, železo pa v obliki, ki se dobro absorbira iz prebavil – najbolje v obliki železovega glukonata. Pomembno je tudi, da ne povzročajo prebavnih motenj (zaprtje, driska ali teža v želodcu). Te zahteve v celoti izpolnjujejo sadno-zeliščni **tonik in tablete Floradix**. Sestavine pripravkov Floradix so ekološko pridelane, izdelka sta povsem naravna – brez kemičnih konzervansov ali umetnih barvil. Tonik Floradix ne vsebuje sladkorja, alkohola ali glutena in ima prijeten okus.

Pripravke uživamo na prazen želodec, običajno pol ure pred obrokom. Odsvetujemo sočasno jemanje preparatov, ki vsebujejo kalcij, magnezij, vitamin E, cink ali mangan, saj ta mikrohranila zavirajo absorpcijo železa. Ob jemanju železovih dodatkov lahko pride do črnega obarvanja blata, ki je klinično nepomembno. Jemanje prehranskega dopolnila z železom je dolgotrajno – praviloma ga jemljemo še šest mesecev po ureditvi slabokrvnosti.

Floradix Floravital

popolnoma naraven tonik z železom, vitamini in zelišči
Za železno zdravje!



Floradix tablete

železo z vitamini in zelišči
v obliki tablet

