

IRON DIET CHART IN PREGNANCY

Questions

- Do you get tired easily?
- Do you experience shortness of breath?
- Do you find your skin pale?
- Do you experience dizziness?
- Do you often feel pain in chest?
- Do you have swelling or soreness of tongue?
- Are your nails brittle?
- Do you often have fast heart beat?
- Do you have an uncomfortable tingling or crawling feeling in your legs?
- Do you crave for non-food items, such as ice, dirt, clay or starch?

Iron deficiency during pregnancy

Our body needs iron to make a protein called hemoglobin (Hb), and hemoglobin is the component of blood that carries oxygen in the body.

Inadequate consumption of iron during pregnancy may lead to:

- Maternal anemia
- Rapid or irregular heartbeat
- Premature delivery
- Low birth weight

Hemoglobin levels during pregnancy

Units	Nonpregnant female	Pregnant female
g/dL	12-15	<11

Dietary iron requirement during pregnancy

Recommended Dietary Allowances (RDAs) for iron

Age	Non-pregnant female	Pregnant female
14-18 years	15 mg	27 mg
19-50 years	18 mg	27 mg

Recommended Dietary Allowance (RDA): Average daily level of intake sufficient to meet the nutrient requirements of nearly all (97%-98%) healthy individuals

Suggested scheme for daily iron and folic acid supplementation in pregnant women (WHO Guidelines)

Supplement composition	Iron: 30-60 mg of elemental iron Folic acid: 400 µg (0.4 mg)
Duration	Iron and folic acid supplementation should be initiated as soon as possible
Target group	All pregnant women

Iron diet chart

A balanced diet including iron rich food is essential during pregnancy

Food	Form to be consumed	Quantity per serving	mg of iron per serving	Plan your own Iron rich diet		
Soybeans	Boiled	1 cup	9			
White beans	Canned	1 cup	8			
Jaggery	Raw, with other food	50 gm	5			
Lentils	Boiled and drained	½ cup	3			
Spinach	Boiled and drained	½ cup	3			
Tofu	Firm	½ cup	3			
Kidney beans	Canned	½ cup	2			
Tomatoes	Canned, stewed	½ cup	2			
Potato	Baked, flesh and skin	Medium, 1	2			
Beetroot	Raw, juice	100 gm	1			
Green peas	Boiled	½ cup	1			
Rice	Brown, cooked	1 cup	1			
Bread	Whole wheat, white	1 slice	1			
Egg	Hard boiled	1 large	1			
Chicken	Roasted	85 gm	1			
Total						

Sources: 1. http://www.who.int/elena/titles/daily_iron_pregnancy/en/ 2. http://www.mckinley.illinois.edu/handouts/dietary_sources_iron.html 3. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003645.htm> 4. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/#en5> 5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK132250/> 6. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases_conditions/hic_Am_I_Pregnant/hic_Good_Nutrition_During_Pregnancy_for_You_and_Your_Baby/hic_Increasing_Iron_in_Your_Diet_During_Pregnancy 7. <http://medind.nic.in/jav/t10/i4/javt10i4p253.pdf> 8. <http://perinatology.com/Reference/Reference%20Ranges/Hemoglobin.htm> 9. [http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/854/1/IJTK%206\(1\)%20\(2007\)%2095-102.pdf](http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/854/1/IJTK%206(1)%20(2007)%2095-102.pdf)

From the makers of

DEXORANGE®
Capsules

Disclaimer: The contents of this scientific issue are developed by Passi HealthCom Pvt. Ltd. (formerly Passi Publications Pvt. Ltd.) exclusively for Franco-Indian Pharmaceuticals Pvt. Ltd. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, Passi HealthCom Pvt. Ltd. (formerly Passi Publications Pvt. Ltd.) and its agents and sponsors shall not be responsible, or in anyway liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise, however, or for any consequences arising therefrom.

ZINDA
A Division of
**FRANCO-INDIAN
PHARMACEUTICALS PVT. LTD.**

आयरन आहार चार्ट गर्भावस्था में

प्रश्न

- क्या आप बहुत जल्दी थक जाती हैं?
- क्या आपकी साँस फूल जाती है?
- क्या आपकी त्वचा पीली पड़ गई है?
- क्या आपको चक्कर आते हैं?
- क्या आपको अकसर छाती में दर्द महसूस होता है?
- क्या आपकी जीभ में सूजन या छाले हैं?
- क्या आपके नाखून आसानी से टूट जाते हैं?
- क्या अकसर आपके दिल की धड़कन तेज हो जाती है?
- क्या आपको अपने पैरों में तकलीफदेह चुभन या कुछ रेंगने जैसा एहसास होता है?
- क्या आपको अखाद्य वस्तु जैसे बर्फ, धूल, मिट्टी या स्टार्च खाने की तीव्र इच्छा होती है?

गर्भावस्था में आयरन की कमी

हमारे शरीर को हीमोग्लोबिन (Hb) नामक प्रोटीन बनाने के लिए आयरन चाहिए होता है और हीमोग्लोबिन हमारे खून का एक घटक है जो शरीर में ऑक्सीजन ले जाता है।

गर्भावस्था में आयरन के अपर्याप्त सेवन से निम्नांकित समस्याएं हो सकती हैं :

- माता में खून की कमी (एनीमिया)
- दिल की धड़कन तेज या अनियमित हो जाना
- समय-पूर्व प्रसव
- जन्म के समय शिशु का वजन कम होना

गर्भावस्था के दौरान हीमोग्लोबिन के स्तर

इकाई	सामान्य महिला	गर्भवती महिला
ग्राम/डेसीली.	12-15	<11

गर्भावस्था के दौरान आहारिय आयरन की आवश्यकता

आयरन की अनुशंसित आहारिय अनुमति (RDA)

आय	सामान्य महिला	गर्भवती महिला
14-18 वर्ष	15 मिग्रा.	27 मिग्रा.
19-50 वर्ष	18 मिग्रा.	27 मिग्रा.

अनुशंसित आहारिय अनुमति (RDA): वह औसत दैनिक सेवन स्तर जो लगभग सभी (97%-98%) स्वस्थ व्यक्तियों की पोषक तत्व की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए पर्याप्त है।

गर्भवती महिलाओं में आयरन और फोलिक एसिड के दैनिक सप्लीमेंट के लिए सुझाई गई योजना (WHO के दिशानिर्देश)

सप्लीमेंट का संघटन	आयरन: 30-60 मिग्रा. एलिमेंटल आयरन फोलिक एसिड: 400 माइक्रोग्राम (0.4 मिग्रा.)
अवधि	आयरन और फोलिक एसिड के सप्लीमेंट जल्द से जल्द शुरू कर दिए जाने चाहिए
लक्ष्य समूह	सभी गर्भवती महिलाएं

आयरन आहार चार्ट

गर्भावस्था में आयरन समृद्ध खाद्य-पदार्थों से युक्त संतुलित आहार बहुत जरूरी होता है

खाद्य-पदार्थ	किस रूप में सेवन करना है	हर सर्विंग में मात्रा	प्रत्येक सर्विंग में आयरन की मात्रा (मिग्रा.)	अपने खुद के आयरन से समृद्ध आहार की योजना बनाएं
सोयाबीन	उबले हुए	1 कप	9	
सफेद सेम (नेवी बीन)	डब्बाबंद	1 कप	8	
गुड़	कच्चा, अन्य खाद्य-पदार्थों के साथ	50 ग्राम	5	
दालें	उबली और पानी निकाली हुई	½ कप	3	
पालक	उबला और पानी निकाला हुआ	½ कप	3	
टोफू (सोयाबीन का पनीर)	ठोस	½ कप	3	
राजमा	डब्बाबंद	½ कप	2	
टमाटर	डब्बाबंद, गर्म पानी में देर तक पके	½ कप	2	
आलू	पकाए हुए, गूदा व छिलका	मध्यम, 1	2	
चुकंदर	कच्चा, रस	100 ग्राम	1	
मटर	उबले हुए	½ कप	1	
चावल	भूरे, पके हुए	1 कप	1	
ब्रेड	साबुत गेहूँ, सफेद	1 स्लाइस	1	
अंडा	अच्छी तरह उबला हुआ	1 बड़ा	1	
चिकन	भुना हुआ	85 ग्राम	1	
योग				

Sources: 1. http://www.who.int/elena/titles/daily_iron_pregnancy/en/ 2. http://www.mckinley.illinois.edu/handouts/dietary_sources_iron.html 3. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003645.htm> 4. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/#en5> 5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK132250/> 6. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/conditions/hic_Am_I_Pregnant/hic_Good_Nutrition_During_Pregnancy_for_You_and_Your_Baby/hic_Increasing_Iron_in_Your_Diet_During_Pregnancy 7. <http://medind.nic.in/jav/t10/i4/javt10i4p253.pdf> 8. <http://perinatology.com/Reference/Reference%20Ranges/Hemoglobin.htm> 9. [http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/854/1/IJTK%206\(1\)%20\(2007\)%2095-102.pdf](http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/854/1/IJTK%206(1)%20(2007)%2095-102.pdf)

From the makers of

DEXORANGE®
Capsules

Disclaimer: The contents of this scientific issue are developed by Passi HealthCom Pvt. Ltd. (formerly Passi Publications Pvt. Ltd.) exclusively for Franco-Indian Pharmaceuticals Pvt. Ltd. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, Passi HealthCom Pvt. Ltd. (formerly Passi Publications Pvt. Ltd.) and its agents and sponsors shall not be responsible, or in anyway liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise, however, or for any consequences arising therefrom.

ZINDA
A Division of
**FRANCO-INDIAN
PHARMACEUTICALS PVT. LTD.**