

LA HEMOCROMATOSIS

La dieta adecuada puede ayudar al tratamiento médico a reducir los niveles de hierro en la sangre. Se basa en alimentos que no contengan hierro y que puedan ayudar a mejorar las afecciones secundarias que puede producir esta enfermedad.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO QUE LOS ENFERMOS DEBEN COMER CON PRUDENCIA:

Además de evitar comer estos alimentos, el enfermo debe evitar guisar o comer con aquellos utensilios que estén fabricados con hierro. También evitar el uso de suplementos que contengan hierro.

EN LA LISTA DESTACAMOS:

Hígado: hígado de ternera, de pollo, de cerdo, de pavo, de cordero, etc. Patés confeccionados con hígado.

Carne roja: especialmente ternera, pavo, cerdo.

Frutos secos y frutas deshidratadas: almendras, nueces, pasas, avellanas, pistachos, pipas de girasol, etc.

Legumbres: especialmente los garbanzos, los frijoles, lentejas, las habas, los guisantes, la soja, etc.

Verduras verdes: espinacas, coles, coles de bruselas, alcachofas, brócoli, acelga.

Cereales: especialmente los cereales preparados para el desayuno, que contienen hierro añadido.

Los cereales integrales son muy ricos en hierro: la avena, la cebada, el trigo, el arroz.

Melaza negra

Chocolate

Aceitunas

Frutos deshidratados: ciruelas, pasas, dátiles, albaricoques, etc.

Papas al horno

Mariscos: calamares, mejillones, almejas, langostinos, gambas, cigalas, bogavantes, ostras, caracoles, etc.