**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**ANEMIA FERROPRIVA**

É uma anemia que ocorre pela falta de ferro no organismo, levando a redução das células vermelhas do sangue.

Sem ferro suficiente, as células vermelhas não conseguem levar o oxigênio para os tecidos do corpo levando a consequências ruins.

**Quais os sintomas da deficiência de ferro?**

Requer um diagnóstico médico e incluem:

* Fadiga, cansaço, tontura, sonolência, mal-estar;
* Em gestantes: pode atrasar o desenvolvimento fetal;
* Queda de cabelo, unhas fracas, dor de cabeça, falta de ar, irritabilidade ou síndrome das pernas inquietas.

**Tratamento:**

* Adequar o consumo de ferro pela alimentação;
* Se necessário, fazer a suplementação de ferro com a prescrição de profissional.

**Preferir:**

* Carne vermelha (boi), aves, peixes e ovos;
* Vísceras: fígado, coração, moela;
* Feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, soja;
* Cereais integrais: aveia, arroz integral, farinha de trigo integral;
* Figo, ameixa, uva passa, açúcar mascavo, melado, banana-passa, açaí;
* Quiabo, jiló, beterraba, inhame, espinafre, couve.

**Para melhorar a absorção de ferro:**

Preferir consumir alimentos fontes de ferro **com** alimentos fonte de vitamina C, os quais são: limão, laranja, acerola, abacaxi, tangerina, morango, kiwi, maracujá, em forma de suco ou ainda, colocar gotas de limão junto aos alimentos ricos em ferro.

**Sugestão:** temperar saladas com limão, consumir uma laranja após a refeição ou beber 100 ml de água com limão.

**Opção de suco:** no liquidificador, colocar a água, um punhado de espinafre, duas beterrabas e suco de duas laranjas, bater tudo e tomar. De preferência sem coar.

**Evitar**

* Consumir alimentos fonte de cálcio (leite e derivados – no máximo 3 porções/dia) **junto com** alimentos que contenham ferro, pois acabam diminuindo a absorção;
* Chá preto, chá mate, café, chá verde, álcool, refrigerantes do tipo cola perto das refeições;
* Alimentos industrializados que contenham EDTA (ácido etilenoediaminotetracético), pois reduz em 50% o ferro não heme, como margarina, molhos de saladas, bebidas gasosas.