

مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س) / دفتر توسعه آموزش (EDO)

۹۷/۸/۱۵

کنفرانس تغذیه درمانی در کم خونی فقر آهن در دوران بارداری



نکات کلیدی:

۱. انواع منابع غذایی آهن (حیوانی و گیاهی)، توصیه های تغذیه ای و نکات رژیمی مناسب برای پیشگیری و یا درمان کم خونی فقر آهن در مادران باردار معرفی گردید و توصیه شد برای پیشگیری از کمخونی یا درمان آن بهتر است بیشتر از منابع پروتئینهای حیوانی مصرف نمود.
۲. نیازهای انرژی و پروتئین و ویتامینها و مینرالها در بارداری مطرح و توصیه شد مادران باردار در مرحله اول انرژی و پروتئین کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمایند تا دچار کمخونی نشوند و در صورت ابتلا، درمان شوند.
۳. هر چند رژیم غذایی در پیشگیری یا درمان کمخونی موثر است، ولی به تنهایی تکافوی درمان کم خونی فقر آهن را نمی کند، لذا تجویز مکملهای خوراکی آهن در مادران دچار کم خونی فقر آهن جهت تسریع و تکمیل بهبودی ضرورت دارد.
۴. انواع مکمل های خوراکی آهن، دوز و محتوای آنها بیان گردید که توجه به این ویژگی ها به هنگام تجویز مکمل برای بیماران مختلف با لحاظ شرایط فیزیولوژیکی و شدت کم خونی آنها ضرورت دارد.
۵. بر خلاف توصیه WHO و CDC، گایدلاینهای UK مکمل یاری روتین آهن در مادران بارداری که دچار کم خونی یا در معرض خطر فقر آهن نیستند توصیه نمی کنند. در این رابطه دستورالعمل واضحی وجود ندارد و نیاز به مطالعات بیشتر می باشد.

دکتر ثقفی / متخصص تغذیه