

نقص الحديد

الحديد هو معدن موجود في مجموعة متنوعة من الأطعمة. يساعد الحديد على نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، الأمر الذي يجعله ضروريًا للحياة. كما أنه مهم من أجل تطور الدماغ والنمو ووظيفة المناعة.

أعراض نقص الحديد

إذا لم يحصل طفلك على كمية كافية من الحديد في نظامه الغذائي، فسوف يستنفذ مخزون الحديد لديه. إذا لم يتم تعويض هذه الكمية فقد يؤدي ذلك إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. تشمل أعراض نقص الحديد ما يلي:

- الشعور بالتعب أو الإغماء
- الإصابة بالمرض بشكل متكرر وعدم القدرة على مقاومة العدوى
- تغيرات في السلوك كعدم الاهتمام باللعب
- انخفاض الشهية.

أين يوجد الحديد؟

أفضل مصدر له هو الحديد الهيمي الذي يوجد في الأطعمة الحيوانية. يتم امتصاصه بسهولة من قبل الجسم. اسعى إلى تضمين وجبة واحدة تحتوي على الحديد على الأقل في النظام الغذائي لطفلك يوميًا. تشمل المصادر:

- اللحوم الحمراء الخالية من الدهون مثل لحم البقر ولحم الضأن ولحم العجل
- الدجاج ولحم الخنزير والديك الرومي
- الأسماك والتونة والسلمون والمحار
- لحوم الأحشاء مثل الكبد والكلى.

مصادر جيدة - الحديد غير الهيمي

هذا هو الحديد الموجود بشكل رئيسي في الأطعمة النباتية. لا يتم امتصاصه بسهولة كالحديد الهيمي ولكنه لا يزال مهمًا في النظام الغذائي لطفلك. تشمل المصادر:

- البيض
- حبوب الإفطار المدعمة بالحديد
- خبز القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة والخبز الأبيض المدعم بالحديد
- البقوليات من قبيل العدس والحمص والفاصوليا الحمراء ومزيج الفاصوليا الأربعة والفاصوليا المطبوخة
- التفوف
- الخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ والكرنب والبروكلي
- الفواكه المجففة على سبيل المثال المشمش والزبيب
- زبدة الفول السوداني والمكسرات (لا يُنصح بتناول المكسرات الكاملة للأطفال دون سن الخامسة)
- البذور مثل السمسم
- الحمص والطحينة.

يساعد فيتامين C على تحسين امتصاص الحديد غير الهيمي. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C في نفس الوجبة، من قبيل الحمضيات، والكيوي، والفراولة، والأناناس، والفلفل، والطماطم، والبروكلي، والبازلاء السكرية.

ما هي كمية الحديد التي يحتاجها طفلك؟

العمر	الكمية اليومية الموصى بها
7-12 شهراً	11 ملغ/يومياً
1-3 سنوات	9 ملغ/يومياً
4-8 سنوات	10 ملغ/يومياً
9-13 سنة	8 ملغ/يومياً
14-18 سنة (ولد)	11 ملغ/يومياً
14-18 سنة (بنت)	15 ملغ/يومياً

المصدر: القيم المرجعية للمغذيات في أستراليا (2005)

محتوى الحديد في الطعام

الطعام	حجم الحصة	الحديد (ملغ)	الطعام	حجم الحصة	الحديد (ملغ)
لحم البقر/الضأن الخالي من الدهون	100 جرام	2-3	الحمص	½ كوب	6.2
دجاج/ديك رومي/لحم خنزير	100 جرام	1	التوفو	100 جرام	7.9
السمك	100 جرام	1	فول الصويا	½ كوب	2.5
البيض	بيضة كبيرة	1	العدس	½ كوب	1.8
كبد الدجاج	100 جرام	11	الفاصوليا الحمراء	½ كوب	2.0
الكنغر	100 جرام	3.2	الفاصوليا المطبوخة	½ كوب	1.4
السمك (أبيض)	100 جرام	0.3	الكاجو	10	0.8
سمك السلمون	100 جرام	1.3	اللوز	10	0.4
التونة المعلبة	70 جرام	0.7	زبدة الفول السوداني	1 ملعقة كبيرة	0.5
الحبوب المعززة للأطفال	5 ملاعق كبيرة	5.2	الشمندر	3 شرائح	1.2
الحبوب المعززة	30 جرام	2.8	الهليون	5 أعواد	1
رقائق الشوفان	30 جرام	1.1	السبانخ (نيئة)	½ كوب	0.6
ميوسلي	3/1 كوب	2	فاصوليا خضراء	½ كوب	1
الخبز الأبيض	1 شرائح	0.3	بروكلي	½ كوب	0.4
خبز القمح الكامل	1 شرائح	0.7	الزبيب	1 ملعقة كبيرة	0.3
المعكرونة (المطبوخة)	½ كوب	0.3	المشمش المجفف	5 أنصاف	0.8
أرز بني (مطبوخ)	½ كوب	0.4	عصير البرتقال	180 مل	2.5
أرز أبيض (مطبوخ)	½ كوب	0.3	كاسترد	½ كوب	0.4

بعض الطرق من أجل تعزيز تناول الحديد

- تناول يومياً اللحوم الحمراء أو الدجاج أو الأسماك أو لحم الخنزير أو البيض .
- استخدم حشوات السندويشات مثل التونة أو لحم الخنزير أو شرائح الدجاج أو البيض.
- اختر حبوب الإفطار التي تحتوي على الحديد المضاف (على سبيل المثال Weet-bix، أو حبوب الأرز للأطفال). أضف الفاكهة كي تساعد على امتصاص الحديد.
- استخدم الخبز والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.
- أضف البقوليات إلى الحساء والطواجن واليخنة (كالعدس أو الحمص أو الفاصوليا الحمراء) .
- قم بوضع زبدة الجوز أو الحمص على الخبز أو البسكويت.
- قدم الفاصوليا المخبوزة على الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل.
- قدم الفواكه المجففة والمكسرات (للأطفال فوق سن الخامسة) كوجبة خفيفة.

نباتي أو نباتي صرف

إذا كان طفلك يتبع نظاماً غذائياً نباتياً أو نباتياً صرفاً، فمن الضروري التخطيط للوجبات بعناية للتأكد من حصوله على كمية كافية من الحديد. وسيحتاج إلى تناول كميات كبيرة من البقوليات والفواكه والخضروات والفاصوليا والبقول السوداني والحبوب ومنتجات الصويا بما في ذلك التوفو والخبز المصنوع من القمح الكامل والحبوب.

موانع الحديد

يمنع الكافيين (الشاي والقهوة والمشروبات الغازية) والنخالة غير المعالجة الجسم من امتصاص الحديد ولا ينبغي إعطاؤها إلى طفلك.

حليب البقر

شرب كمية كبيرة من الحليب قد يساهم في نقص الحديد. والسبب يعود إلى أن الحليب يعد مصدراً فقيراً بالحديد ويمكن أن يقلل من شهية طفلك للأطعمة الأخرى. بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 12 شهراً، يجب تقييد كمية حليب البقر إلى نسبة تقل عن 500 مل يومياً. إذا كان طفلك يأكل الجبن والزبادي، فهو يحتاج إلى كمية أقل من حليب البقر. على سبيل المثال، يمكن لطفل يتراوح عمره بين 1-3 سنوات أن يحصل على ما يكفي من الكالسيوم يومياً من شريحة واحدة من الجبن (30 جراماً) مضافاً إلى 100 جرام من الزبادي و 150 مل من الحليب.

ملاحظات



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

خدمة صحة الطفل والمراهقين

15 شارع المستشفى، نيدلاندز، غرب أستراليا، 6009

الهاتف: (08) 6456 2222

صادر عن قسم التغذية وعلم التغذية

المرجع: 949.1 © 2017 CAHS

يمكن توفير هذه الوثيقة بأشكال بديلة
عند الطلب لشخص من ذوي الإعاقة.

إخلاء المسؤولية: هذا المنشور مخصص لأغراض التعليم العام وينشر
على سبيل المعلومات.

اتصل بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي نصيحة طبية تحتاجها.
© ولاية غرب أستراليا، خدمة صحة الأطفال والمراهقين