

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 يستنزف 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 يومياً. 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 والكلالي.

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 والفاكولي الحمراء ومزيج الفاكولي الأربع والفاكولي المطبوخة
- التوفو
- 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، والقرنفل، والأناناس، والفلفل ، والطماطم، والبروكلي، والبازلاء السكرية.

ما هي كمية الحديد التي يحتاجها طفلك؟

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

المصدر: القيم المرجعية للمغذيات في أستراليا (2005)

محتوى الحديد في الطعام

الطعم	حجم الحصة	الطعم	حجم الحصة	ال الحديد (ملغم)	ال الحديد (ملغم)	الطعم
لحم البقر/الضأن الخالي من الدهون	100 جرام	الحمص	2-3	6.2	½ كوب	السمك
دجاج/ديك رومي/لحمن خنزير	100 جرام	التوفو	1	7.9	½ كوب	البيض
كبد الدجاج	100 جرام	فول الصويا	1	2.5	½ كوب	الفاصوليا
الكتفر	100 جرام	العدس	1	1.8	½ كوب	السمك (أبيض)
السمك (أبيض)	100 جرام	الفاصوليا	11	2.0	½ كوب	السمك (أبيض)
سمك السلمون	100 جرام	السمك	0.3	0.8	10	اللوز
التونة المعلبة	70 جرام	البيض	1.3	0.4	10	الكافو
الحبوب المعززة للأطفال	5 ملاعق كبيرة	السمندر	5.2	0.5	1 ملعقة كبيرة	زيادة الفول
الحبوب المعززة	30 جرام	الهليون	2.8	1.2	3 شرائح	السوداني
رقائق الشوفان	30 جرام	السبانخ (نباتية)	1.1	1	5 أعواد	بروكولي
ميولسي	3/1 كوب	فاصوليا	2	0.6	½ كوب	الزبيب
الخبز الأبيض	1 شرائح	خضراء	0.3	0.4	½ كوب	المشمش
خبز القمح الكامل	1 شرائح	المجفف	0.3	0.3	1 ملعقة كبيرة	عصير البرقوق
المعكرونة (المطبوخة)	½ كوب	الرجف	0.4	0.8	5 أصناف	كاستردر
أرز بني (مطبوخ)	½ كوب		0.4	2.5	180 مل	
أرز أبيض (مطبوخ)	½ كوب		0.3	0.4		

بعض الطرق من أجل تعزيز تناول الحديد

- تناول يومياً اللحوم الحمراء أو الدجاج أو الأسماك أو لحم الخنزير أو البيض.
- استخدم حشوات السنديوبيشات 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). أضاف الفاكهة كي تساعد على امتصاص الحديد.
- استخدم الخبز والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.
- أضاف البقوليات إلى الحساء والطواجن واليختنة (كالعدس أو الحمص أو الفاصولياء الحمراء).
- قم بوضع زبدة الجوز أو الحمص على الخبز أو البسكويت.
- قدم الفاصولياء 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 والفاكهه والخضروات والفول السوداني والبذور ومنتجات الصويا بما في ذلك التوفو والخبز المصنوع من القمح الكامل والحبوب.

موانع الحديد

يمعن 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

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

خدمة صحة الطفل والمراهقين
15 شارع المستشفى، نيدلاندرز، غرب أستراليا، 6009
الهاتف: (08) 6456 2222
صادر عن قسم التغذية وعلم التغذية
المراجع: CAHS 2017 © 949.1

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

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