

Jak podpořit železo a sílu u dětí

Praktický a hravý průvodce výživou při anémii pro malé pacienty a rodiče

NEJLEPŠÍ ZDROJE ŽELEZA V DĚTSKÉM JÍDELNÍČKU



Kvalitní maso

Hovězí, telecí a krůtí. Masové kuličky nebo vývar s těstovinami.



Zelenina & Semínka

Červená čočka, brokolice, hrášek a dýňová semínka do kaše.



Vitamin C (Ovoce)

Jahody, citrusy a papriky. Klíčová pomocníci pro vstřebávání.

ROZDÍL MEZI HEMOVÝM A NEHEMOVÝM ŽELEZEM

Hemové železo (živočišné)

Kde ho najdeme: V mase (hovězí, krůtí, vepřové), vnitřnostech a rybách.

Jak funguje: Tělo ho dokáže vstřebat **velmi snadno a efektivně** (z 15–35 %).

Výhoda: Vstřebávání téměř neovlivňují ostatní složky jídla. Pro dětský organismus je to nejspolehlivější zdroj železa.

Nehemové železo (rostlinné)

Kde ho najdeme: V luštěninách (čočka, fazole), semínkách, špenátu a ovesných vločkách.

Jak funguje: Tělo ho vstřebává **o něco hůře** (ze 2–20 %).

Pravidlo: Aby ho tělo využilo, **potřebuje pomocníka – Vitamin C!** Vždy k němu přidejte ovoce nebo zeleninu.

Co podporuje vstřebávání?

- **Podávejte vitamin C k jídlu:** Přidejte papriku, jahody nebo pokapejte citrónem.
- **Kváskové pečivo & máčení:** Zlepšuje stravitelnost a odbourává fytáty.
- **B12 a kyselina listová:** Pomáhají tvořit nové červené krvinky.

Na co si dát pozor?

- **Mléko při hlavním jídle:** Vápník blokuje vstřebání železa (odstup 1–2 h).
- **Černý a zelený čaj:** Třísloviny vážou železo a odvádí ho z těla.
- **Doplňky vápníku:** Podávejte v jinou denní dobu než stravu bohatou na železo.