

# КАК ПИТАНИЕ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЛЕЧЕНИЕ АНЕМИИ?

Анемия - это низкий уровень гемоглобина крови. В большинстве случаев маленькие дети страдают анемией из-за нарушения питания, последствий инфекционных заболеваний или дисбактериозов. Более старшие дети могут страдать из-за так называемой «глистной анемии». Ребёнок с анемией отличается бледностью кожи и слизистых оболочек.

Препараты железа не принесут ощутимого результата, если анемия возникает из-за нарушения обмена веществ или пищеварения. Поэтому нужно установить причину заболевания и лечить именно причину. Как только пищеварение налаживается, анемия уходит сама собой.

Но у старших детей анемия может быть алиментарной, то есть возникнуть из-за несбалансированного питания. В этом случае стоит повысить количество съедаемого мяса, лучше всего говядины, а также некоторое количество печени, давать больше гречневой каши, овсянки, творога, яиц. Из овощей на кроветворение положительно влияют свекла, томаты, шпинат. Скумбрия, налим, сазан также содержат некоторое количество железа. Хорошо повышают гемоглобин яблоки, черника, чёрная смородина, вишня, крыжовник, грецкие орехи.