



Hemokromatózisos Betegek Egyesülete

hemokromatózis - haemochromatosis



**Hemokromatózis betegtalálkozó –
2022.11.11.**

Kurucz Virág

Dietetikus

SE-Belgyógyászati és Hematológiai Klinika

ÉTREND (nem diéta)

- Nem kezelhető diétával, hanem **normál, kiegyensúlyozott étrendre kell törekedni**
- Hangsúly: a **MÉRTÉK**en
- Vannak rendszeresen, illetve csak alkalmasszerűen javasolt ételek
- Hem és nem hem-vas

Iron in Food

There are two different types of iron found in our food.

Types of iron found in our food	
Haem Iron	Found only in animal-based food sources such as red meat, poultry, pork, offal and fish.
Non-Haem Iron	Found in both animal and non-animal-based food sources such as green leafy vegetables, grains, pulses, beans, eggs, milk, dark chocolate, wholemeal bread, brown rice and nuts. Inorganic iron is also added to fortified foods such as cereal and flour.

Our bodies find haem iron much easier to absorb than non-haem iron. Because of this, choosing more foods from non-haem iron sources and fewer from haem iron sources, can help to reduce the overall amount of iron your body absorbs each day. This can help if you are affected by haemochromatosis.¹ It's important to note that patients with haemochromatosis can still suffer from iron-deficiency if there isn't enough in the diet. A healthy and balanced diet which follows the guidance in this leaflet is strongly advised.

¹See: <https://www.nhs.uk/health/040404/>
²See: <https://www.nhs.uk/health/040404/>
³See: <https://www.nhs.uk/health/040404/>
⁴See: <https://www.nhs.uk/health/040404/>

A Normal Balanced Diet

Everyone, including people affected by haemochromatosis, should aim to eat a normal, balanced, diet. This means eating a wide variety of foods, in the right amounts, so that your body gets all the nutrients, vitamins and minerals that it needs to function, including iron.

No food is completely healthy or completely unhealthy; healthy eating is about getting the balance right. There are some foods that we should eat more of and some foods that we should eat only occasionally.

The illustration below represents what we should be eating each day, for a healthy, balanced diet:

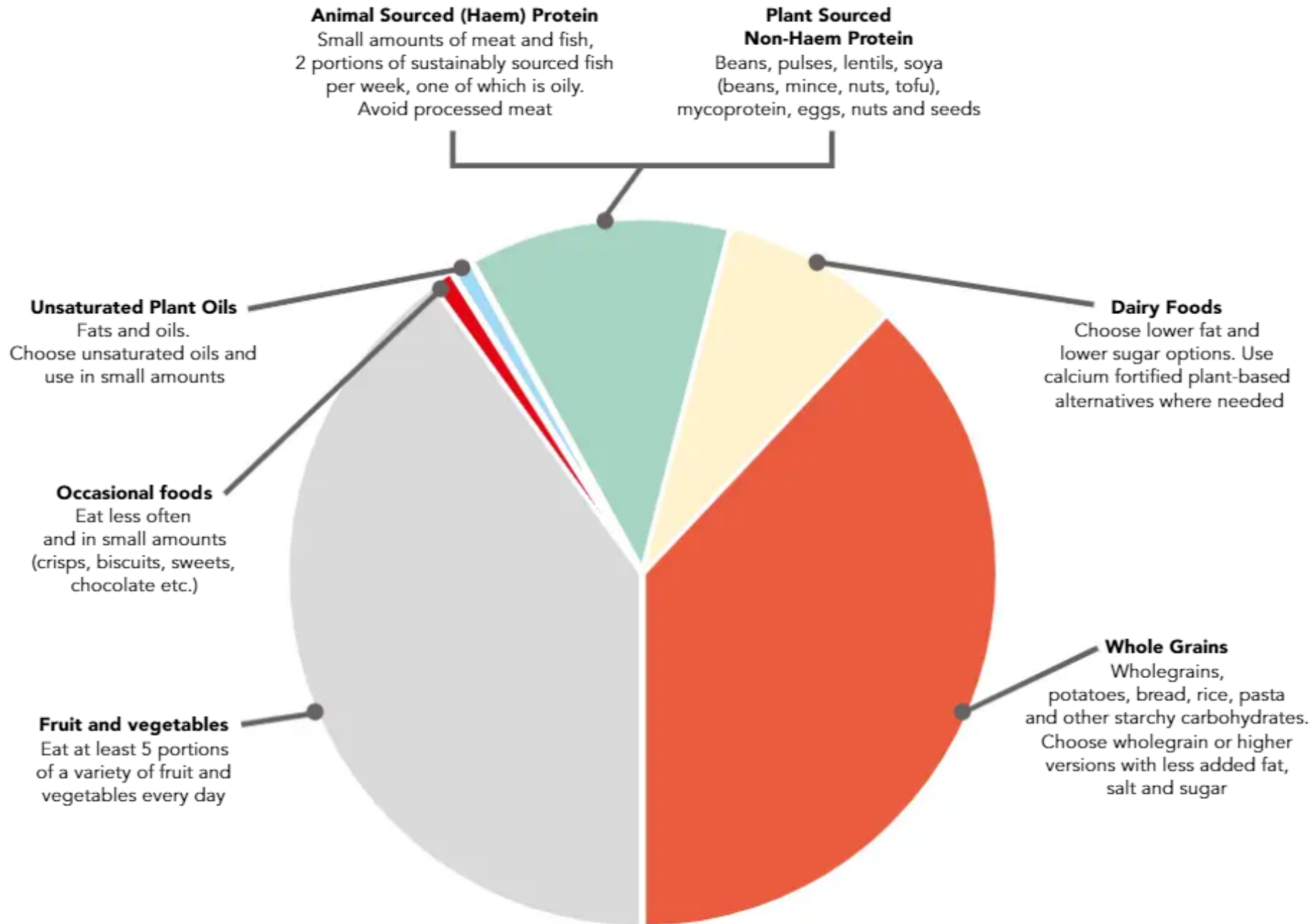
Recommended diet based upon the EAT/Lancet Commission Summary Report (Appendix 6) Public Health England Eatwell Guide (Appendix 7).

Foods that Limit Iron Absorption (Inhibitors)

Some foods contain inhibitors (such as tannins, oxalates, phytates), which can reduce the amount of iron absorbed from meals, particularly non-haem iron. These inhibitors work by either binding to the iron to stop it from being absorbed, or by competing with iron for absorption.

Eating foods which limit iron absorption (inhibitors) with each meal can help to reduce the rate at which your body absorbs iron from food.⁵

⁵See: <https://www.nhs.uk/health/040404/>



Javaslat

Nagyobb részt:

- **Teljeskiőrlésű termékek (telj.gabonaipari termékek, burgonya, rizs, tészta): kevés hozzáadott zsírral, sóval, cukorral**
- **Zöldség-gyümölcs: legalább 5 adag naponta**

▪ Fehérje

- **Hem-vas: kis adag hús és hal, kerülve a feldolgozott élelmiszereket, 2 adag hal hetente**
- **Nem-hem vas: hüvelyesek, szója, lencse, tojás, olajos magvak**

- **Tejtermékek: alacsony zsír és cukor tartalommal (emelt Ca tartalommal)**

Csekély mértékben:

- **Zsiradék: telítetlen zsiradékok előnyben részesítése**
- **Alkalmi termékek: csipszek, cukrok, kekszek, édességek**

Inhibitorok – vasfelszívást gátolják 😊

- Tannin: tea, kávé
- Oxalát: spenót, kelkáposzta, rebarbara, eper, cékla, petrezselyem, mandula
- Polifenolok: csokoládé, kakaó, dió, mandula, borsmenta, kávé, tea, olajbogyó, spenót
- Fitátok: szezámmag, lencse, telj.kiő.termékek, olajos magvak, szója
- Ca: tej, joghurt, sajt, leveles zöldségek
- Szója: szójabab, tofu, tempeh, szójaital

Kerülendőek

- Multivitaminok: Vas és C-vitamin tartalom okán
- Alkohol (Ha fogyasztunk, akkor lehetőség szerint ne étkezés mellé; várjunk 1-1 órát étkezés előtt-után)
- Nagy mennyiségű hús-hal fogyasztás
- Dohányzás

Know your units

Beer (5.2%) – 1 pint 3 units

Beer (5%) – 300ml bottle 1.7 units

Cider (5.2%) – 1 pint 3 units

Wine (11%) – large glass wine (250ml) 2.8 units

Wine (14%) – large glass wine (250ml) 3.5 units

Spirits (40%) – single 25ml shot 1 unit

Alcopop (5.5%) – 330ml bottle 1.5 units

Egyéb tudnivalók

- Vitaminok: vas-tartalmúakat kerüljük, illetve napi 400 NE D-vitamin javasolt (az új magyar ajánlások szerint 2000NE naponta, őszi-téli időszakban)
- *Vibrio vulnificus*: nyers kagylót, rákot kerülni kell
- Szorbitol: fogyasztható
- Kávé: max. 2-4 csésze naponta
- Étrend-kiegészítők: nincs megbízható, tényeken alapuló kutatási eredmény, így óvatosan próbálkozzunk
- Ízületi fájdalmak: omega-3, D-vit., E-vit., kollagén, glükózamin, kondroitin – nincs bizonyíték
- Kurkumin: javasolt lehet; max. 4-6 hétig – ha nincs javulás, el kell hagyni (magas kurkuma+kurkumin bevitel nem javasol - 6g felett naponta)
- Mozgás: fontos, rendszerességre törekedjünk
- Terhesség:
 - folsav terhesség előtt 1 hónappal és terhesség kezdetétől 3 hónapon át, 400 mikrogr naponta
 - Halakkal óvatosan (higany)
 - A-vitamin bevitelre is fokozottan kell figyelni (pl. halolajok)

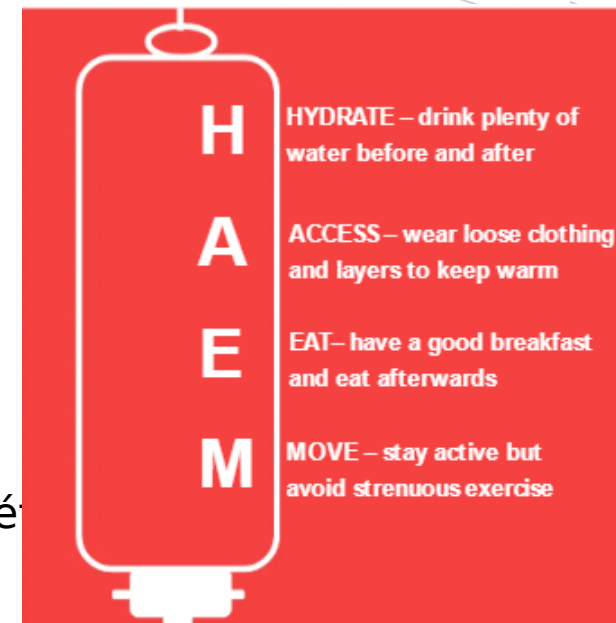
Vérlebocsájtások napja

■ Előtte:

- Megfelelő hidratálás!
- Ne hagyjuk ki a reggelit!
- Előtte javasolt 10 perc gyors sé

■ Utána:

- Hidratálás! + snack
- Pihenés! (legalább 15 perc)
- 24 órán keresztül az emelés, cipekedés, megterhelő testmozgás nem javasolt!
- Utána min. 1 óráig ne dohányozzunk és kerüljük az alkoholos italok fogyasztását!





- 1. Ajánlott: vegetáriánus étrend, hal és baromfi hús kiegészítéssel. Kerüld a vasban gazdag ételeket és vastartalmú vitaminokat, étrend-kiegészítőket!
- 2. Sok zöldség-gyümölcs fogyasztása javasolt, ~600g/nap, válasszunk fehérjében gazdag hüvelyeseket, a friss gyümölcsöket pedig főétkezések között fogyasszunk.
- 3. Kerüljük a vöröshúsokat, inkább baromfihúst válasszunk! Tartózkodjunk a feldolgozott termékektől, belsőségektől, vért tartalmazó termékektől. Ne együnk többet 200g baromfi húsnál, illetve 2-4 alkalommal együnk halat egy héten, 350-500g hal/hét (makréla, lazac)
- 4. Válasszunk teljeskiőrlésű termékeket (és kerüljük a vassal dúsított pelyheket). Kenyerekből a nem kovászos, hanem élesztős, 50 % rostos liszttel készült termékeket válasszuk.
- 5. Növényi olajokat használjunk és alacsony zsírtartalmú tejtermékeket.
- 6. Figyeljünk a só és cukor-bevitelre!
- 7. Vízzel oltsuk a szomjunkat, étkezésekhez igyunk teát, kávét vagy zsírszegény tejet, gyümölcslevet pedig étkezések között fogyasszunk.
- Javasolt napi 1,3-1,5g F/nap a vérlebcsojtásoknál (normál 0,8-1g/nap)

Érdekességek

- Kurkuma-kurkumin:
 - Ellentmondó eredmények (egyes kutatások szerint nincs hatással a vas felszívódásra, a magas polifenol tartalma ellenére)
 - Vitatott az alkalmazása, több kutatásra van szükség!
- Gyömbér:
 - Vashiányos vérszegénységben előnyös lehet a vasat gyömbérrel bevenni, illetve előnyös lehet főzéshez, illetve étkezések között fogyasztani
- Fehérjeporok: összetétel! (C-vitamin?)
- Zöld-tea: májbetegnek, illetve emelkedett májenzimekkel max. 3 csésze zöld tea javasolt naponta és érdemes kerülni a zöld tea kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítők alkalmazását
- Kávé: előnyös májbetegnek
- D-, E-vitamin, szelén

Köszönöm a figyelmet!

