

## 缺鐵性貧血飲食

### 1. 什麼是缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血主要因為缺乏鐵質造成血紅素的合成產生缺陷，而引發的貧血稱之。症狀有疲倦、臉色蒼白、喘、心悸、舌頭變平滑易痛、手指甲呈凹陷的匙狀指或變平失去彎度，可利用血紅素、運鐵蛋白飽和度與血清鐵蛋白等生化數值作為判斷指標。造成缺鐵性貧血的原因包含鐵質吸收不良(如：胃酸分泌不足)、鐵質流失量大(如：女性經血流失過多、胃潰瘍、痔瘡出血等)、鐵質攝取不足、鐵質需求量增加(如：孕婦、運動員)等。

### 2. 鐵質的建議量

人體是無法自行製造鐵質的，必須要由食物吸收，在一般情況下，正常均衡飲食可攝取足夠的鐵質。衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intake, DRIs)，針對不同性別、年齡層的鐵質建議攝取量如下：

年齡層	0-6 個月	7 個月 -9 歲	10-18 歲	19-50 歲	51-71~歲	懷孕期/ 哺乳期
建議量 (毫克)	7	10	15	男性： 10 女性： 15	10	45

### 3. 鐵質含量豐富的食物：

可分為植物性及動物性食物來源，

(a)植物性來源：

海藻類(如紫菜、髮菜)、深綠色蔬菜、紅鳳菜、莧菜、花生、芝麻、蘋果、梨子、燕麥片、豆類(如皇帝豆、紅豆)等。

(b)動物性來源：

肉類、肝臟類及豬血、鴨血、蛋類、魚貝類等食物，所含鐵質利用率較高，又肉類中紅色越深者，含鐵量越多。

一般來說，動物性來源的鐵質較植物性來源鐵質更容易被人體吸收利用，維生素C可協助鐵質的吸收，反之，單寧(在茶及咖啡中)、過多其他礦物質如銅、鋅、鈣，如高劑量鈣片，會與鐵質結合而阻礙鐵的吸收，應避免共食，最好間隔兩小時才攝取。

#### 4. 使用鐵劑補充好嗎？

導致貧血症狀的原因有很多，鐵質缺乏只是其中一類，所以在鐵劑使用前，務必由醫師判斷是否有使用鐵劑治療之必要，請勿自行服用，並需回診由醫師判斷治療的效果。鐵質不是越多越好，過量可能會導致器官氧化、老化，影響心血管健康。服用鐵劑的患者，產生最常見副作用，如黑便、黑尿、便秘或腹瀉、胃脹氣等，一旦出現這些狀，應回診請醫師診斷。

**學生事務處 衛生保健組關心您**