



Ciągłe zmęczenie, bóle głowy i obniżona odporność? To może być niedobór żelaza!

data aktualizacji: 2025.04.04



Czy wiesz, że żelazo stanowi mniej niż 0,01% masy Twojego ciała, a mimo to stanowi jeden z pierwiastków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania? Pełni ono niezwykle istotną rolę w metabolizmie komórkowym, stanowiąc jedną ze składowych hemoglobiny - białka zawartego w krwinkach czerwonych. Jednocześnie jest ono niezwykle ważnym elementem w procesie transportowania tlenu oraz dwutlenku węgla w organizmie, a przy tym także składnikiem mioglobiny, będącego białkiem które wchodzi w skład mięśni. Żelazo magazynowane jest w kilku częściach ludzkiego ciała - wątrobie, szpiku kostnym a także śledzionie. Niedobory żelaza mogą powodować dolegliwości, znacząco pogarszając jakość życia. Nawet jeżeli u danej osoby nie występuje niedokrwistość, objawy niedoborów mogą znacząco dać się we znaki. Już dziś dowiedz się, co może sugerować niedobór żelaza i jakie mogą być jego przyczyny - a także co zrobić, by uzupełnić niedobory.

Po czym poznać niedobór żelaza? Kilka słów o typowych i nietypowych objawach

Objawy niedoboru żelaza bardzo często różnią się od stopnia niedoboru - najczęściej wraz z nim występuje niedokrwistość, która jest ściśle związana z niewystarczającą produkcją hemoglobiny oraz zaburzeniem syntezy hemu; stanowi ona końcowy etap postępującego procesu wyczerpywania się

zapasów tego pierwiastka w organizmie. **Objawy anemii są ściśle uzależnione od ciężkości tempa oraz jej narastania, jednocześnie mogą zmniejszać się bądź ustępować po odpowiedniej suplementacji żelaza.** Do typowych objawów niedokrwistości (wywołanej przez niedobór żelaza) zaliczamy między innymi:

- bóle głowy;
- zaburzenia snu;
- zmniejszone libido;
- nadmierne zmęczenie;
- pogorszenie stanu skóry oraz błony śluzowej.

To jednak nie wszystko. Istnieją również niespecyficzne objawy niedoboru żelaza, które mogą obejmować między innymi **niebieskawe białka oczu**. Skąd to się dzieje? **Objaw Oslera** jest skutkiem zaburzenia syntezy kolagenu, do którego niezbędne jest żelazo. Twardówka składa się głównie z włókien kolagenowych, natomiast brak żelaza w organizmie zaburza syntezę kolagenu, tym sposobem powodując ścięćczenie twardówki, przez którą zaczyna prześwitywać jagodówka – błona naczyniowa leżąca niżej. Kolejnym nietypowym objawem może być **gładki, błyszczący język**. Za mało żelaza we krwi jest w stanie doprowadzić do atroficznego zapalenia języka; zmiany postępują stopniowo, rozpoczynając od jego koniuszka; zanikają brodawki, w efekcie czego język staje się wygładzony. Jednocześnie robi się on czerwony i naprawdę bolesny. Zanik brodawek powoduje również **występowanie zaburzeń smaku**. Ze względu na słabe ukrwienie, osoby z niedoborami żelaza bardzo często charakteryzują się **bladością błon śluzowych jamy ustnej** oraz gardła, a także bladymi spojówkami.

Co z przyczynami? Te, podobnie jak objawy niedoborów żelaza, są zróżnicowane – w zależności od wieku, płci, a nawet statusu ekonomiczno-społecznego. Wśród nich należy wymienić:

- niewystarczające spożycie żelaza;
- zwiększone zapotrzebowanie na ten składnik z powodu ciąży, okresu laktacji bądź znajdowania się w fazie szybkiego wzrostu;
- utrata krwi bądź długotrwałe krwawienia z przewodu pokarmowego, macicy, w przewlekłej chorobie nerek, przebiegu skaz krwotocznych czy zbyt częstej donacji krwi;
- zaburzenia wchłaniania żelaza spowodowane przez częste biegunki, nieprzyswajanie żelaza przez organizm, zespół upośledzonego wchłaniania lub w wyniku stanu po operacji żołądka.

Niedobory żelaza częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn – ryzyko wzrasta w przypadku dorastających dziewcząt, młodych kobiet, ciężarnych. Na niedobór żelaza narażone są również małe dzieci. W wykryciu niedoboru żelaza pomóc może specjalne badanie niedoborów witamin i minerałów. Można je przeprowadzić między innymi w gabinecie **HERBASOL**. Na stronie herbasol.pl/badanie-niedoborow-witamin-i-mineralow/ na zainteresowanych czekają informacje dotyczące specyfiki badania. Niedobór żelaza to poważny problem, mogący narazić organizm na obciążenia. Stąd tak ważne jest wiedzieć, jak postępować w przypadku zauważenia u siebie objawów wskazujących na jego braki.

W jaki sposób uzupełnić niedobory żelaza?

Oprócz suplementacji żelaza w postaci tabletek lub syropu, w walce z niedoborami pomóc może **wzbogacenie swojej diety** o produkty zawierające w sobie ten pierwiastek. Żelazo w pożywieniu występuje w postaci hemowej (mięso) oraz niehemowej (produkty roślinne). **Za najlepiej przyswajalne określa się żelazo hemowe, które znaleźć można między innymi w wątróbce.**

Jeżeli natomiast chodzi o żelazo niehemowe, występuje ono w soczewicy, sałacie, brokułach, a także pistacjach. Przyswajalność żelaza pokarmowego znacząco poprawiają kwas askorbinowy oraz niektóre kwasy organiczne, zaś hamujący wpływ to cecha charakterystyczna dla polifenoli, kwasu fitynowego oraz kwasu szczawiowego. Ważne, by nie lekceważyć objawów wysyłanych nam przez ciało, a także regularnie kontrolować stan swojego zdrowia.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/77884-ciagle-zmeczzenie-bole-glowy-i-obnizona-odpornosc-to-moze-byc-niedobor-zelaza>