

## Máte dostatek železa?



### Železo v našem organismu

Dostatek železa v organismu je **podstatný pro zachování našeho zdraví**. Důležitý je především pro **krevní systém**. Je totiž **součástí hemoglobinu**, což je barvivo červených krvinek. Díky tomu se na něj může vázat kyslík. Svou roli hraje při zásobování organismu energií a také **posiluje imunitní systém**.

Na nedostatek železa jsou **náchylnější ženy** a především **těhotné ženy**, které by ho v tomto období měly přijímat ve zvýšených dávkách. Na **dostatečný příjem železa** by si také měli dát pozor **sportovci a lidé držící dietu**.

### Co může způsobit nedostatek železa?

Nedostatečný příjem železa může **způsobit anémii (chudokrevnost)**. Ovšem existují různé druhy anémie a ne vždy je zapříčiněná nedostatečným příjmem železa. Proto je vždy nutné u této **diagnózy pátrat po příčině**.

Nedostatek železa se projevuje **únavou, nedostatkem energie, bledou pokožkou, bolestmi hlavy, poruchami soustředění, ale také stavy na omdlení**. Lidé s nedostatkem železa mají suché nehty, vypadávají jim vlasy, praskají koutky a jsou podráždění a zimomřiví.

Ovšem **všeho moc škodí** a platí to i pro železo v našem organismu. Při nadměrném přísunu železa (zpravidla ve formě doplňků stravy) či problémy s nadměrným vstřebáváním železa se mohou objevit zdravotní

problémy - **bolest břicha, průjem, zvracení, potíže s trávením** atd. Ještě nebezpečnější je **dlouhodobé nadměrné přijímání železa**.

## **Přírodní zdroje železa**

Chcete-li zvýšit **množství železa ve svém organismu**, soustředte se na příjem **listové zeleniny**, ale také **jater a masa** celkově. V jídelníčku by vám **neměly chybět ani luštěniny, oříšky, pšeničné otruby a některé druhy ovoce**. Dalšími přírodními zdroji železa jsou například **pivovarské kvasnice, ústřice, mořské řasy, pšeničné klíčky, třtinová melasa** atd.