

## DIETA W NIEDOKRWISTOŚCI

### I. Wskazania

- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego
- niedokrwistość z niedoboru witaminy B<sub>12</sub>

### II. Cele diety

- uzupełnienie niedoboru żelaza, kwasu foliowego i witaminy B<sub>12</sub>
- zwiększenie stężenia hemoglobiny we krwi do wartości referencyjnych
- poprawa samopoczucia i tolerancji wysiłku

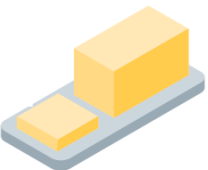
### III. Charakterystyka diety

Dieta w niedokrwistości jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na zwiększeniu podaży żelaza, kwasu foliowego i witaminy B<sub>12</sub> wraz z dietą oraz zastosowaniu technik poprawiających ich wchłanianie z przewodu pokarmowego.

### IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

| Kategoria                                                                                                                  | Produkty zalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Produkty niezalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste</li> <li>• ciemne pieczywo: żytnie, pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>• chleb graham, bułki grahamki</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste (np. gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur)</li> <li>• komosa ryżowa</li> <li>• makarony pełnoziarniste</li> <li>• ryż brązowy</li> <li>• płatki owsiane, gryczane, jęczmienne</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> <li>• potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk pełnoziarnistych, np.: pierogi, kluski</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa)</li> <li>• jasne pieczywo pszenne, suchary</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu</li> <li>• kasze drobnoziarniste (np. manna, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, krakowska, kuskus)</li> <li>• jasne makarony: pszenny, ryżowy</li> <li>• ryż biały, ryż basmati</li> <li>• płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> <li>• potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk niskiego przemiału, np.: pierogi, kopytka, kluski</li> </ul> |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• konserwowe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ziemniaki i bataty</b><br>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane</li> <li>• pieczone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone (frytki, chipsy, placki ziemniaczane)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• przetwory owocowe bez dodatku cukru, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce suszone, kandyzowane, w syropach</li> <li>• wysokostodzone dżemy i kompoty</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Nasiona roślin strączkowych</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• -wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica, groch)</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dodatkiem cukru</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy</li> <li>• pasty orzechowe bez dodatku cukru</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie</li> <li>• pasty orzechowe z dodatkiem cukru</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk</li> <li>• w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki)</li> <li>• chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną</li> <li>• tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki)</li> <li>• konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka</li> </ul> |
| <p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby panierowane i w cieście</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane</li> <li>• jajecznica na parze</li> <li>• jaja sadzone i omlety smażone na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone na dużej ilości tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste</li> <li>• niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> <li>• sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste</li> <li>• mleko skondensowane</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru</li> <li>• sery podpuszczkowe</li> <li>• tłuste sery dojrzewające</li> <li>• śmietana</li> </ul>                                                       |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tłuszcze</b></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany</li> <li>• masło (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• margaryna miękka</li> <li>• mieszanki masa z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, stonina, tóg</li> <li>• masło klarowane</li> <li>• margaryna twarda</li> <li>• oleje tropikalne: kokosowy, palmowy</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Desery<br/>(w ograniczonych ilościach)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru)</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru)</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru)</li> <li>• ciasta drożdżowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• czekolada gorzka o zawartości kakao powyżej 70%</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru</li> <li>• ciasto francuskie i półfrancuskie</li> <li>• czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladopodobne</li> <li>• desery zawierające substancje konserwujące i barwniki</li> <li>• cukierki, chatwa</li> <li>• pączki, faworki</li> </ul> |
| <p><b>Napoje</b></p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana</li> <li>• herbaty, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa</li> <li>• kawa naturalna, zbożowa</li> <li>• bawarka</li> <li>• kakao naturalne</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru)</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokostodzone</li> <li>• nektary owocowe</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru</li> <li>• soki warzywne i owocowe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Przyprawy</b></p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• sos sojowy (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosołowe</li> <li>• mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>• płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>• gotowe sosy, majonez</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez pacjenta.**

W wyborze produktów z poszczególnych kategorii należy kierować się zawartością żelaza, kwasu foliowego oraz witaminy B<sub>12</sub> (w zależności od tego, którego ze składników dotyczy niedobór):

- **źródła żelaza:** wątróbka (w ograniczonych ilościach), wołowina (w ograniczonych ilościach), soja i produkty sojowe (np. tofu), nasiona roślin strączkowych (szczególnie fasola biała), kasze (jaglana, gryczana), ciemne pieczywo (chleb żytni razowy, graham), nasiona, pestki i orzechy (orzechy pistacjowe, orzechy nerkowca, pestki dyni, nasiona słonecznika), natka pietruszki, tymianek
- **źródła kwasu foliowego:** ciemnozielone warzywa liściaste (np. rukola, szpinak), warzywa kapustne (brokuł, brukselka, jarmuż), nasiona roślin strączkowych (fasola, groch), niektóre owoce (kiwi, awokado, mango, papaja), jaja, migdały, sezam
- **źródła witaminy B<sub>12</sub>:** wątróbka (w ograniczonych ilościach), wołowina (w ograniczonych ilościach), ryby, jaja, nabiał

## V. Techniki kulinarne

| Zalecane metody obróbki termicznej                                                                                                                                                                                                        | Przeciwwskazane metody obróbki termicznej                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowanie w wodzie</li> <li>gotowanie na parze</li> <li>pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie</li> <li>duszenie</li> <li>obsmażanie i grillowanie na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>smażenie i grillowanie z dużą ilością tłuszczu</li> </ul> |

### Inne wskazówki dotyczące przygotowywania potraw:

- do minimum należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; można go zastąpić słodzikami (np. erytrytolem, ksylitolem, stewią);
- do minimum należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz innych przypraw i ziół.

## VI. Uwagi

- dieta powinna mieć wartość energetyczną dostosowaną do potrzeb pacjenta (pomiarów antropometrycznych i stanu fizjologicznego) oraz spełniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne) w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski;
- dieta powinna w większości opierać się na pełnowartościowych posiłkach komponowanych zgodnie z Talerzem zdrowego żywienia ( $\frac{1}{2}$  talerza powinny stanowić warzywa/owoce,  $\frac{1}{4}$  - produkty będące źródłem węglowodanów, a pozostałą  $\frac{1}{4}$  - produkty będące źródłem białka; tłuszcze powinny stanowić niewielki dodatek do potraw);
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych;
- dzienna podaż warzyw i owoców powinna łącznie wynosić minimum 400 g (z przewagą ilości warzyw) – do puli tej nie są zaliczane ziemniaki oraz bataty; niektóre warzywa i owoce mogą być spożywane na surowo (np. w postaci tartych surówek lub przecierów/musów), a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta;
- dieta powinna uwzględniać ryby dwa razy w tygodniu, z czego przynajmniej raz powinna być to ryba tłusta – jest to niezbędne dla dostarczenia odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA);
- wartość energetyczna diety powinna być rozłożona na 3-5 posiłków dziennie oraz powinny być spożywane w równych odstępach czasowych (o stałych porach);
- witamina B<sub>12</sub> naturalnie występuje wyłącznie w produktach odzwierzęcych, dlatego u osób będących na diecie wegańskiej powinna być obowiązkowo suplementowana;
- najlepiej przyswajalną formą żelaza jest żelazo hemowe znajdujące się w mięsie, podrobach czy rybach; jednak zgodnie z rekomendacjami ilość spożywanych produktów odzwierzęcych powinna być umiarkowana (mięso czerwone należy ograniczyć do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetworzone produkty mięsne, takie jak wędliny, parówki, kiełbasy czy pasztety – do ilości tak małych, jak to możliwe);
- żelazo niehemowe, które znajduje się w jajach, razowych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, niektórych warzywach, orzechach, nasionach i pestkach jest trudniej przyswajalną formą, ale produkty te wciąż stanowią istotne źródło żelaza z uwagi na jego wysoką zawartość;

- żywność bogatą w żelazo warto spożywać razem z produktami będących źródłem witaminy C, która poprawia jego przyswajalność (należą do nich np. papryka czerwona, warzywa kapustne, natka pietruszki, kiwi, czarna porzeczka, pomidory, maliny);
- wchłanianie żelaza ograniczają fosforany, fityniany, szczawiany, taniny oraz wapń, dlatego korzystne jest ograniczenie spożycia produktów przetworzonych, które są źródłem fosforanów oraz unikanie łączenia produktów będących dobrym źródłem żelaza (np. czerwonego mięsa lub strączków) z produktami bogatymi w wapń (np. mlekiem i jego przetworami) oraz źródłami tanin i polifenoli (np. herbatą, kawą); warto również sięgać po produkty fermentowane (np. pieczywo na zakwasie, tempeh, kiszonki), ponieważ powoduje uwolnienie żelaza z połączeń z fitynianami i szczawianami;
- foliany (kwas foliowy) są wrażliwe na działanie światła i temperatury, dlatego warzywa i owoce najlepiej jest spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej;

*Źródła:*

Ministerstwo Zdrowia, 2025, *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych [PDF]*. 2025 [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: *Niedokrwistość. [PDF]*. 2021 [dostęp: 14.05.2026]. Dostępny w: [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia\\_dietetycy\\_niedokrwistosc.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_niedokrwistosc.pdf)

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: *Zalecenia zdrowego żywienia. [PDF]*. 2021 [dostęp: 13.05.2026]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>

Włodarek, D., Lange, E. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023