

Krv ako pahreba,

KYSELINA LISTOVÁ – forte

Zelenina a ovocie v dostatočnom množstve sú zdrojom kyseliny listovej v našom organizme.

- je nevyhnutná pri tvorbe nukleových kyselín, ktoré sú nositeľmi informácií pre správnu funkciu všetkých životne dôležitých procesov, napr. tvorbu červených krviniek a metabolizmus bielkovín
- v období plánovania tehotenstva je dostatok kyseliny listovej v organizme dôležitý pre zdravý vývoj plodu
- táto látka pomáha predchádzať vývojovým poruchám plodu
- odporúčaná cena 1,95 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



ŽELEZO plus

s vitamínom B12 a kyselinou listovou
Prispieva

- k normálnemu energetickému metabolizmu
- k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
- k prenosu kyslíka v tele
- k normálnej funkcii imunitného systému
- na zníženie únavy, vyčerpanosti a k ďalším funkciám nášho organizmu
- odporúčaná cena 3,50 €
- balenie obsahuje 60 tabliet

HORČÍK 60 mg

...má v organizme najviac funkcií

Napríklad

- prispieva k normálnemu metabolizmu
- podieľa sa na všetkých procesoch našich buniek
- ovplyvňuje činnosť svalov, zníženie únavy a vyčerpanosť

Neobsahuje lepok, laktózu ani konzervačné prostriedky

- odporúčaná cena 2,20 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



Viac na www.happytrade.sk Výživový doplnok

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dovádza: HAPPY TRADE spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen
tel. 00421/907/686 880

Vyrába: NATURVITA a.s., Veselá 227
763 15 Slušovice, Česká republika

INZERČIA



Najlepším zdrojom železa je pečén a červené mäso.

Prirovnanie krvi anemického pacienta k tlejúcej pahrebe má svoje opodstatnenie – stráca totiž krvné farbivo, ktoré jej prepožičiava ohnivý odtieň. **Pre málokrvnosť je totiž typický pokles červeného krvného farbiva hemoglobínu.** Dôvody môžu byť rôzne.

Bianka Stuppacherová

bstuppacherova@pravda.sk

Čo je to málokrvnosť, čiže anémia?

Ak sa zníži hladina hemoglobínu, životne dôležitej bielkovinovej molekuly, ktorá v krvnom obehú prenáša kyslík, alebo ak poklesne množstvo červených krviniek pod hranicu normálu, zhoršuje sa zásobovanie tkaniva kyslíkom. Tomuto stavu hovoríme málokrvnosť, čiže anémia.

Prečo anémia vzniká?

Najčastejšou príčinou málokrvnosti, ktorá

sa vyskytuje predovšetkým u dospievajúcich dievčat a žien v produktívnom veku (z dôvodu krvných strát počas menštruácie), je nedostatok železa. Rizikovou skupinou sú aj malé deti, pretože prevažne mliečna strava nezabezpečí dostatočný prísun železa. Samozrejme, zvýšené nároky na potrebu železa má aj organizmus adolescentov, ktorí prudko rastú, alebo tehotných žien. U mužov býva anémia z nedostatku železa vzácnejšia. Ak sa zistí, treba dôsledne hľadať, či straty železa nespôsobuje vred na žalúdku alebo nebudaj nádorové ochorenie tráviaceho traktu.

Daniel Hevier napísal knihu KR.V.

Spisovateľ Daniel Hevier napísal unikátnu knihu KR.V. Názov znamená aj slová „Krajina V“ alebo „Kráľovná Viktória“. Jej vznik iniciovala spoločnosť Bayer spoločne so Slovenským hemofilickým združením. V Slovenskej národnej galérii, kde sa kniha v rámci Valentínskej kvapky krvi krstila, si zároveň možno do konca marca pozrieť monumentálnu výstavu KRV.

Hevierova KR.V. je prvá kniha s tematikou hemofilie, ktorú spoluvytvárali priamo malí pacienti postihnutí touto diagnózou. Hlavným hrdinom napínaveho fantastického príbehu je chlapec Viktor. Čitateľ sa stretne

s rozprávkovým, ale aj reálnym svetom.

Kráľovná Viktória, historicky najznámejšia prenášačka hemofilie, stojí na strane dobra.

Hemofilii sa hovorí aj „kráľovské ochorenie“. V 19. a 20. storočí ňou trpelo niekoľko členov britskej kráľovskej rodiny a prostredníctvom sobášov medzi šľachtou sa rozšírila aj na iné kráľovské rody v Európe. Hemofilikom chýba dôležitý prvok v procese zrážania krvi – tzv. koagulačný faktor VIII. O nich sa hovorí, že trpia hemofiliou typu A. Nedostatok faktora IX je známy ako zriedkavejšia hemofília typu B. Aj keď hemofilii prenášajú ženy (pôvodcom

čo vyhasína

Aké iné príčiny málokrvnosti ešte poznáme?

Anémia z nedostatku železa vzniká následkom nevyváženej stravy (s nedostatočným obsahom železa) alebo chronických krvných strát (stačí 5 ml denne pri krvácajúcich hemoroidoch, žalúdočnom vrede, silnom a dlhom menštruačnom krvácaní, krvácajúcom polype či nádore hrubého čreva). Ďalší druh anémie vzniká, ak sa červené krvinky rozpadajú rýchlejšie, ako ich stihnú nahradiť nové. K málokrvnosti dochádza aj v dôsledku nedostatku kyseliny listovej. Príčinou tzv. zhubnej anémie je neschopnosť vstrebávať vitamín B12. Málokrvnosť môže súvisieť aj s iným ochorením, napr. s leukémiou, ktorá ochromuje tvorbu nových červených krviniek. V zásade anémie rozdeľujeme na anémie z poruchy krvotvorby a anémie zo zvýšených krvných strát.

Ako sa anémia prejavuje?

Mierna málokrvnosť sa prejavuje celkovou slabosťou a únavnosťou, bledosťou kože a slizníc, pri ťažších formách dochádza k letargii, človek trpí búšením srdca, závratmi, chvením, predráždenosťou, má studené ruky, nohy, krehké a lámavé nechty, vyhladený bolestivý jazyk a podobne.

Aká strava sa odporúča pri málokrvnosti?

Málokrvnosť spôsobená nedostatkom kyseliny listovej (folátu) alebo vitamínu B12 nie je natoľko rozšírená ako anémia z nedostatku železa. Najvyšší obsah železa má pečeň, ale v tehotenstve je lepšie jesť ju veľmi sťažené. Z ďalších potravín je zdrojom železa predovšetkým červené mäso z mladých zvierat (najmä teľacie). Ďalej strukoviny, mak, cvikla, kokos, marhule, tmavé ovocie. Schopnosť vstrebávať železo znižuje tanín, ktorý sa nachádza v čaji, preto nie je vhodné jedlo zapíjať čajom. Efekt vstrebávania železa znižuje aj pitie kávy a železo sa zle vstrebáva aj v prítomnosti mlieka. Vstrebávanie železa môžeme napomôcť, ak spolu s ním dodáme vitamín C, hoci aj vo forme pomarančového džúsu. Dobrým zdrojom železa sú aj obohatené obilninové raňajky.

Nedostatok vitamínu B12, dôležitého takisto pre krvotvorbu, hrozí najmä vegetariánom a vegánom, pretože sa nevyskytuje v potravinách rastlinného pôvodu. Nedostatkem kyseliny listovej obvyčajne trpia tehotné ženy. Tá sa nachádza najmä v zelenej zelenine ako brokolica, kapusta, špenát, petržlen, karfiol, špargľa, ružičkový kel, v strukovinách, orechoch. Zo živočíšnych zdrojov v hovädzej a bravčovej pečeni.

Aká je liečba málokrvnosti a nedostatku vitamínov potrebných pre krvotvorbu?

Vegetariánom a vegánom sa odporúča pravidelné dopĺňanie vitamínu B12 vo forme tabliet. Podobne je to s kyselinou listovou u tehotných žien - tento vitamín B9 zo skupiny B-komplexu je zároveň prevenciou potra-



tu a vrodených chýb ako rázštepý chrbtice, brušnej dutiny či v oblasti tváre. Čo sa týka diagnostikovanej anémie, v prvom rade ju musí posúdiť lekár. Pri vrodenej zhubnej málokrvnosti sa vitamín B12 aplikuje injekčne. Hematologička MUDr. Danica Dohnalová zdôrazňuje, že v prípade anémie je v prvom rade dôležité zistiť, prečo vznikla, a snažiť sa odstrániť jej príčinu. Ak už lekár pacientovi s anémiou z nedostatku železa odporučil liečbu prípravkom s obsahom tohto stopového prvku, mala by trvať ešte ďalších tri až šesť mesiacov od normalizácie hladiny hemoglobínu. ■



je defektný gén), okrem výnimiek sú postihnutí výlučne muži. Následkom zlej zrážanlivosti krvi trpia nadmerným krvácaním - vonkajším aj vnútorným (napr. do svalov a kĺbov, čo vedie k ich poškodeniu).

Hemofília je zatiaľ nevyliciteľnou chorobou. Hemofilik sa po celý život podrobuje terapii, ktorej cieľom je dostať do tela chýbajúce faktory zodpovedné za zrážanlivosť krvi. Príznaky ochorenia možno pozorovať už v detstvom veku. Obvyčajne ide o vysoký výskyt podliatin. Diagnostika sa robí z krvi. (bs)

Hlavnou úlohou červených krviniek je prenos kyslíka.