

Кокуш К.А., Киркалова Е.А.
ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Чепелев С.Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Железодефицитная анемия (ЖДА) у вегетарианцев является распространенным явлением, особенно среди стран с высоким уровнем вегетарианства, таких как Индия и Великобритания. Исследование, проведенное Шридхаром Кабры и соавторами и опубликованное в журнале «British Journal of Haematology», показало, что до 80% вегетарианцев в Индии страдают от ЖДА.

Патогенез ЖДА у вегетарианцев связан с недостаточным поступлением железа из пищи: растительная пища содержит менее усвояемую форму железа, чем животные продукты.

Диагностика ЖДА у вегетарианцев основывается на клинических симптомах, таких как слабость, бледность кожи, одышка, головокружение, хрупкость волос и ломкость ногтей, а также на результате анализа уровня гемоглобина и ферритина в крови. Исследование, проведенное группой ученых во главе с доктором Лизой Мюллер и опубликованное в журнале «American Journal of Clinical Nutrition», подтвердило, что у вегетарианцев часто наблюдается пониженный уровень гемоглобина, сывороточного железа и ферритина.

Для устранения ЖДА у вегетарианцев применяются различные методы: увеличение потребления железа из растительных источников, прием витаминно-минеральных комплексов с железом, уменьшение потребления ингибиторов всасывания железа, таких как кофе и чай. Исследование, проведенное доктором Аmandой Томпсон и опубликованное в «European Journal of Nutrition» показало, что увеличение продуктов с высокой концентрацией витамина С в рационе может улучшить усвояемость железа из растительных источников. Важным аспектом в лечении ЖДА у вегетарианцев является обучение правильному питанию, включающему в себя богатые железом продукты, такие как бобовые, орехи, семена, темные листовые овощи и сухофрукты. Дополнительные методы устранения ЖДА у вегетарианцев включают прием препаратов железа (сульфат железа, фумарат железа или глюконат железа), а также использование железосодержащих добавок и инъекций. Необходимо подчеркнуть важность превентивных мер, таких как регулярное медицинское обследование и контроль уровня железа в организме.

В заключение, борьба с ЖДА у вегетарианцев требует комплексного подхода, включающего в себя правильное питание, употребление железосодержащих добавок, регулярное медицинское наблюдение и образ жизни, способствующий усвоению железа. Исследования в этой области продолжают с целью разработки эффективных стратегий предотвращения и лечения ЖДА у вегетарианцев, что способствует повышению качества жизни и общего здоровья этой категории населения.