

Consigli per la dieta corretta di un donatore

Non tutti i nostri donatori sono amanti della carne per cui mi sembra giusto dare qualche suggerimento per alimenti alternativi che possano sopperire alla carenza di ferro ed in particolar modo segnalare quanto segue:

1) Nel pesce purtroppo il ferro non è così abbondante come nella carne;

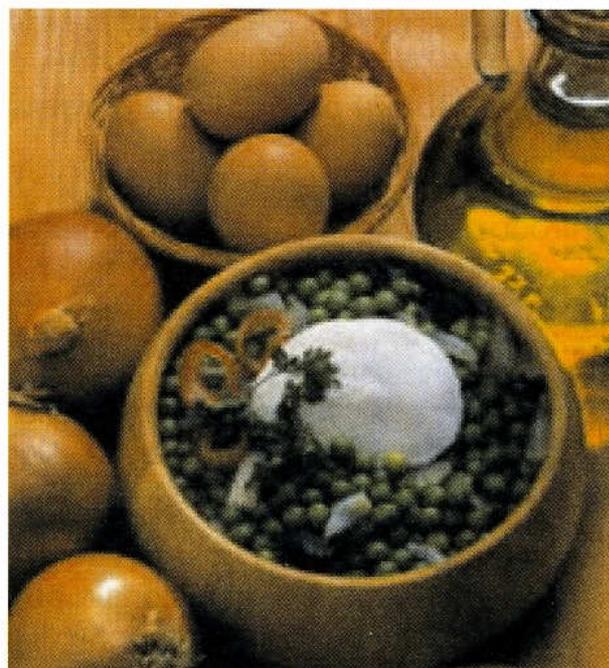
2) Nei legumi è contenuto un buon quantitativo di ferro, ma, generalmente nei legumi freschi vi sono anche dei fattori che inibiscono l'assorbimento, per cui potrebbe non essere sufficiente come alimento sostitutivo;

3) Nelle uova c'è un buon quantitativo di ferro, ma, anch'esse sembrano contenere un fattore inibente l'assorbimento;

4) Nel formaggio, soprattutto nei formaggi caprini il ferro quasi non esiste e quindi non è una valida alternativa;

5) La vitamina C, quindi la frutta tipicamente invernale che la contiene (arance, mandarini, kiwi ecc.), è un fattore favorente l'assorbimento del ferro;

6) Il The come bevanda, ormai diffusa non solo come bevanda calda, ma, purtroppo anche come dissetante, contiene il tannino che inibisce l'assorbimento di ferro e quindi contribuisce a diminuire il ferro nei vegetariani;



7) Non cercate di pensare che come braccio di ferro bastano un po' di spinaci e si riesce anche a sconfiggere Bruto: è meglio una bistecca (anche di tacchino) da 500gr o 5 Kg di spinaci (foglie)? Per arrivare allo stesso apporto di ferro questa è la proporzione; auguri e buon stomaco;

8) La consuetudine di prendere il caffè subito dopo pranzo sembra ridurre l'assorbimento del ferro fino al 39%.

Se invece, come spero, mangiate carne, sappiate che per un buon apporto di ferro, deve essere poco cotta, assunta a stomaco vuoto e accompagnata da molto limone o da una spremuta di agrumi. Durante questo pasto, e nelle due ore successive, vanno assolutamente evitati: pane e simili, latte, uova, vino, tè e caffè, che diminuirebbero l'assorbimento del ferro.