

Orientações para pacientes em reposição de ferro oral

- ✓ ·Tomar o comprimido contendo o ferro sempre longe das refeições, ou seja, **1 HORA ANTES OU 2 HORAS APÓS A REFEIÇÃO**. A ingestão deste comprimido junto ao alimento reduz a sua absorção em aproximadamente 2/3.
- ✓ ·Tomar o comprimido com água ou suco de fruta rica em vitamina C (laranja, acerola, goiaba, maracujá, caju, morango), pois a vitamina C aumenta a absorção do ferro no intestino.
- ✓ ·Tomar o comprimido junto com o comprimido de vitamina C.
- ✓ ·Se você faz uso de antiácidos (como por exemplo, cimetidina e ranitidina), o comprimido contendo o ferro deve ser tomado 2 horas antes ou 4 horas após a ingestão do antiácido.
- ✓ ·Alguns alimentos funcionam como inibidores da absorção do ferro no intestino e, por isso, devem ser evitados 1 hora antes e 2 horas após a ingestão do comprimido que contém o ferro. São exemplos de alimentos inibidores: cereais integrais, farelo de trigo, leite, chás, café, chocolate e ovo. Estes alimentos devem ser ingeridos preferencialmente no café da manhã e no lanche da tarde. Quando ingeridos pouco antes, durante ou

logo após o almoço e o jantar, eles podem comprometer a absorção do ferro presente nos alimentos ingeridos nestas 2 principais refeições.

✓ ·Outros alimentos funcionam como estimuladores da absorção do ferro presente tanto no comprimido quanto nas refeições. São elementos estimuladores: ácido ascórbico (vitamina C presente nas frutas e em certas hortaliças cruas), ácido cítrico (presente no vinagre e em frutas cítricas), alguns aminoácidos como a cisteína e proteínas animais (presentes em carnes, peixes e frutos do mar).

✓ ·Você deve aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro, como por exemplo, vísceras animais (fígado, coração, moela, etc), carne em geral (bovina, aves, peixe, etc) e algumas folhas verde-escuras (couve, brócolis, almeirão, etc).

✓ ·O consumo de uma maior quantidade de leguminosas (ervilha, feijão, lentilha, grão de bico, etc) e da proteína da soja isolada (na forma de bifés ou em outras preparações) aumenta a oferta total de ferro para o organismo, ainda que esse ferro não seja tão facilmente absorvido como o dos alimentos enumerados no item anterior.

✓ ·Não deixe de tomar a medicação. Se você apresentar sintomas como náuseas, constipação, dor no estômago ou vômitos entre em contato com o seu médico e relate o que você está sentindo. Existem métodos para aliviar estes sintomas sem ter que parar a medicação.

✓ ·Não deixe de tirar as suas dúvidas na próxima consulta!