

貧血飲食原則

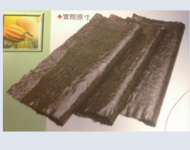
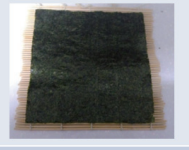
一、缺鐵性貧血

因缺乏鐵質而造成血紅素的合成有缺陷，會有紅血球變小、變淺、血色素含量降低的現象發生。

1、造成鐵缺乏原因：

- (1) 血液的流失過多。
- (2) 鐵質吸收減少。
- (3) 需求量增加。
- (4) 飲食攝取量不足：如偏食。

2、飲食來源：

紅毛苔	紫菜	髮菜
		
黑芝麻	鴨血	壽司海苔片
		
紅苋菜	豬肝	紅豆
		

備註：建議補充富含維生素 C 的食物並同時避免攝取影響鐵質吸收的物質：咖啡、茶、高單位的鈣、銅、鋅補充劑。

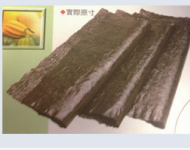
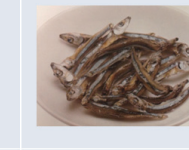
二、惡性貧血 (缺乏維生素 B-12)

慢性萎縮性胃炎、胃切除或迴腸切除等因素致使胃壁細胞分泌的「內在因子」無法與維生素 B-12 結合以致缺乏。

1. 造成維生素 B-12 缺乏原因：

- (1) 攝取不足：素食者，特別是純素者。
- (2) 吸收障礙：內在因子缺乏、長期服用 Metformin 藥物。
- (3) 遺傳因素：如亞甲基四氫葉酸還原酶缺乏、高胱氨酸尿症、轉鈷胺素缺乏症。

2. 飲食來源：

壽司海苔片	台灣蚬	紅毛苔
		
紫菜	枇杷(5-6顆)	小魚乾
		
文蛤	脫脂奶粉(奶類)	香菇
		



貧血飲食原則

☐ 胃切除術後病人之貧血

☐ 缺鐵性貧血

☐ 惡性貧血

☐ 巨球性貧血

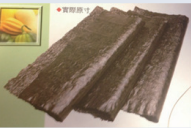
三、巨球性貧血 (缺乏葉酸)

葉酸缺乏，使紅血球無法正常分裂，形成不成熟且相對體型較大的紅血球，成為巨球性貧血。

1. 造成葉酸缺乏原因：

- (1) 攝取量不足：如老年人。
- (2) 懷孕婦女及早產兒：因處於細胞快速分裂生長時期，故葉酸需求量較高。
- (3) 酗酒者：酒精抑制葉酸吸收，導致缺乏。

2. 飲食來源：

菠菜	黑豆	海帶結
		
芭樂(白肉)	苦瓜	空心菜
		
紫菜	韭菜	綠蘆筍(細短型)
		

參考資料：

Joseph, S. K. (2012). Medical nutrition therapy for Upper Gastrointestinal Tract Disorders. In Mahan, L. K. (Eds.), Krause's Food & the Nutrition Care Process (13th ed., pp. 592-593). St. Louis, Mo: Elsevier/ Saunders.

魏明敏 (2016) · 水溶性維生素 · 載於徐成金 (總校閱), 營養學 四版 (5-33~40 頁)。台中：華格那。

黃惠煥 (2016) · 微量礦物質 · 載於徐成金 (總校閱), 營養學 四版 (8-5~16 頁)。台中：華格那。

衛生福利部食品藥物管理署 (2016)- 台灣地區食品營養成份資料庫。

圖片來源：

台灣常見食品營養圖鑑

<http://food.lady8844.com/1166/>

<http://www.wiki8.com/>

制定：106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上					
診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050、4051

敬祝您
身體健康 · 平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>