Augmenter son hémoglobine

SOURCES DE FER ALIMENTAIRE

HÉMA-QUÉBEC

Le fer est essentiel pour le corps humain. Il est l'un des composants de l'hémoglobine, une protéine contenue dans le sang qui transporte l'oxygène vers les organes. Une déficience en fer peut causer une anémie. Il est donc important de consommer des aliments riches en fer en quantité suffisante, particulièrement si l'on donne du sang.

Voici quelques exemples d'aliments riches en fer :

TENEUR EN FER DES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

- Foie, rognons, cœur, rate
- Boudin

- Agneau, lapin, lièvre, autres mammifères
- Canard et autres gibiers à plumes
- Poissons et fruits de mer

- Bœuf, orignal, chevreuil, cheval, bison, porc, mouton

- Poulet, dinde

TENEUR EN FER DES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET AUTRES

- Légumineuses (p. ex., lentilles, haricots, pois)
- Graines de citrouilles et de courges
- Algues
- Mélasse noire

- Céréales (p. ex., gruau instantané, crème de blé)
- Légumes (p. ex., épinards, asperges, coeurs de palmier)
- Tofu

COMMENT ABSORBER SUFFISAMMENT DE FER?

Le fer d'origine animale est celui que le corps absorbe le mieux.

Pour maximiser l'absorption du fer, mangez une petite quantité de viande et d'autres aliments contenant du fer (p. ex., légumes) au même repas. Les aliments riches en vitamine C (p. ex., agrume, cantaloup, tomate, poivron, brocoli, fraise) favorisent l'absorption du fer s'ils sont pris au même repas.

Le fer d'origine végétale contient du fer différent du nôtre et est difficilement absorbé par notre organisme.

Si vous êtes végétarien ou végétalien, il est recommandé de prendre des suppléments de fer pour en absorber suffisamment. Ceci doit être discuté avec votre médecin, pharmacien ou nutritionniste.

Il faut éviter le thé, le café et les sources de calcium lorsque vous mangez des aliments riches en fer, car ils nuisent à l'absorption du fer.

Un taux d'hémoglobine bas n'est pas nécessairement lié à une consommation insuffisante en fer. Consultez votre médecin de famille pour en connaître la cause exacte.