

Tijelo reciklira željezo: kada crvene krvne stanice propadnu, željezo se iz njih vraća u koštanu srž da se ponovno upotrebi za stvaranje novih crvenih krvnih stanica. Tijelo gubi velike količine željeza samo kada se crvene krvne stanice gube krvarenjem, što dovodi do manjka željeza. Manjak željeza je jedan od najčešćih uzroka anemije i gubitak krvi je praktično jedini uzrok manjka željeza u odraslih.

Prehrana siromašna željezom može uzrokovati manjak u dojenčadi i male djece koji trebaju više željeza, jer rastu. U muškaraca i žena nakon menopauze, manjak željeza obično ukazuje na krvarenje u želučano-crijevnom sistemu. Mjesečna menstrualna krvarenja mogu dovesti do manjka željeza u žena prije menopauze.

Normalno uzimanje željeza hranom obično ne može nadoknaditi gubitak željeza zbog hroničnog krvarenja, a tijelo ima vrlo male rezerve željeza. Zato se izgubljeno željezo mora nadoknaditi pripravcima koji su obogaćeni željezom. Budući da plod u razvoju iskorištava željezo, trudnice također uzimaju pripravke bogate željezom.

U SAD prosječna hrana sadrži oko 6 mg željeza na svakih 1.000 kalorija hrane pa prosječna osoba uzima oko 10-12 mg željeza dnevno. Najbolji izvor željeza je meso, premda se nešto željeza može apsorbirati iz druge hrane. Vlknasta povrća, fosfati, posije i antacidi vezanjem željeza smanjuju njegovu apsorpciju. Vitamin C (askorbionska kiselina) je jedini prehrambeni artikl koji može povećati apsorpciju željeza. Tijelo apsorbira i 1-2 mg željeza iz hrane svakog dana što ugrubo odgovara količini koju tijelo normalno dnevno gubi.

Kako se razvija anemija zbog manjka željeza

Anemija zbog manjka željeza obično se razvija postepeno, u stadijima. Simptomi se javljaju u navedenim stadijima:

Stadij 1

Gubitak željeza nadilazi uzimanje, iscrpljuju se rezerve željeza, u prvom redu u koštanoj srži. Razina feritina (bjelančevine koja pohranjuje željezo) u krvi sve se više smanjuje.

Stadij 2

Zbog toga što iscrpljene rezerve željeza ne mogu priskrbiti potrebnu količinu željeza za proizvodnju crvenih krvnih stanica, stvara se manje crvenih krvnih stanica.

Stadij 3

Počinje se razvijati anemija. Rano u tom stadiju, crvene krvne stanice izgledaju normalno, ali ih ima sve manje. Razina hemoglobina i hematokrit su smanjeni.

Stadij 4

Koštana srž nastoji nadoknaditi manjak željeza ubrzavanjem podjele stanica i stvaranjem vrlo malih (mikrocitnih) crvenih krvnih stanica, koje su tipične za anemiju zbog manjka željeza.

Stadij 5

Kako manjak željeza i anemija napreduju, mogu se razviti simptomi manjka željeza, a simptomi anemije pogoršati.