



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

أنيميا نقص الحديد

iron deficiency

anemia



ماذا يسبب نقص الحديد ؟

يعمل الحديد على نقل الاكسجين داخل الجسم ونقصه يسبب الشعور بالتعب والإعياء.

ما مقدار احتياجك من الحديد ؟

يقاس الإحتياج بوحدة المليغرام (مغ) وتقدر للاشخاص الأصحاء

بـ

الاحتياج	الجنس / الفئة العمريه
١ مغ / كيلو / اليوم	الرضع (٤-٦ شهور)
١١ مغ / اليوم	الرضع (٦-١٢ شهر)
٧ مغ / اليوم	الأطفال (١-٣ سنوات)
١٠ مغ / اليوم	الأطفال (٤-٨ سنوات)
٨ مغ / اليوم	الأنثى (٩ - ١٣ سنه)

ما مقدار احتياجك من الحديد ؟

الاحتياج	الجنس / الفئة العمريه
١٥ مغ/ اليوم	الأنثى (١٤-١٨ سنه)
١٨ ملغ/اليوم	الأنثى (١٩-٥٠ سنه)
الحامل : ٢٧ مغ / اليوم المرضع: ٩ مغ / اليوم	الأنثى (١٩-٥٠ سنه)
٨ مغ / اليوم	الذكر (٩-١٣ سنه)
١١ مغ/ اليوم	الذكر (١٤-١٨ سنه)
٨ مغ/اليوم	الذكر (١٩ سنه وأكبر)

نصائح وارشادات غذائية لزيادة الحديد في النظام الغذائي

- ✓ المصادر الحيوانية للحديد كاللحم والسّمك والدجاج أفضل امتصاصاً من المصادر النباتية .
- ✓ اضافة الأغذية الغنية بنسبة فيتامين ج كالعصائر والفواكه الحمضية , الشمام و الخضروات الورقية الخضراء , والبطاطس لوجباتك الغذائية لزيادة امتصاص الحديد .
- ✓ إختيار الاغذية المدعمة بالحديد كحبوب الافطار المدعمة , بعض الحبوب المدعمة قد تحتوي على ١٨ ملغ بالحصة الواحدة.
- ✓ التقليل من شرب القهوة والشاي خلال الوجبة الغذائية لانها تعمل على تقليل كفاءه امتصاص الجسم للحديد.



ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على

الحديد ؟

حجم الحصة	الأطعمة
الأطعمة التي تحتوي على ٢ ملغ بالحد الأدنى للحصة الواحده	
٣ اونصة	اللحم
٣ اونصة	الربيان , المحار, الساردين
$\frac{3}{4}$ كوب	رقائق الافطار كامله القمح
$\frac{3}{4}$ كوب	رقائق الافطار المدعمه بالحديد
$\frac{3}{4}$ كوب	الشوفان المدعم
١	البطاطس المخبوز مع القشره
$\frac{1}{2}$ كوب	البقوليات المجففه , العدس والفاصوليا المطبوخه
$\frac{1}{2}$ كوب	فول الصويا



ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على

الحديد ؟

حجم الحصة	الأطعمة
الأطعمة التي تحتوي على ٢ ملغ بالحد الأدنى للحصة الواحده	
١/٢ كوب	التوفو
١ كوب	السبانخ
٤ حبات	الذوخ المجفف (القراصيه)
١/٢ كوب	العدس
١ كوب	حليب الصويا
١/٢ كوب	الحمص
٣ اونصة	الساردين





ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على

الحديد ؟

حجم الحصة	الأطعمة
الأطعمة التي تحتوي على 1-2 ملغ للحصة الواحده	
3 اونصة	الدجاج
1 كوب	الكيل المطبوخ
7 حبات	المشمش المجفف
5 ملاعق طعام	الزبيب
شريحة واحد	الخبز كامل القمح
1 اونصة	المكسرات : كاجو ، عين الجمل ، لوز ، فستق
حبة	بيض



المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics
nutrition care manual 2021 – 2022

جميع الصور المستخدمة من موقع Canva.com

الإعداد و التدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية

بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-111



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University