

## Mikor gyanakodjunk vashiányra?



fotó: [www.unsplash.com](https://www.unsplash.com) / Tonny Tran

Aki eleget pihen, kielégítő a táplálkozása mégis gyakran érzi magát fáradtnak, nehézkesnek, hullik a haja, valószínűleg vashiánnyal küzd a szervezete.

Az ijesztőbb tünetek közé tartozik a szédülés, fejfájás, a torokszorításhoz hasonló tünet és a fokozott szívdobogás-érzés. A sápadt bőr is árulkodó lehet.

Bár a tüneteket aggodalomra adhatnak okot, - amennyiben enyhe vashiány áll a háttérben – egyszerűen orvosolhatjuk. Vannak olyan esetek, amikor már a táplálkozás megváltoztatásával javul az egészségi állapot.

Melyek azok az esetek, ahol a leggyakrabban előfordul a vashiány:

- koraszülött babák
- menstruáló nők
- növésben lévő gyerekek
- akinek gyakran vérzik az orra
- daganatos betegségben szenvedők
- vegetáriánusok
- várandós nők

**EFOP-1.5.3-16-2017-00009**

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett  
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

A vas egy esszenciális elem, amelyet a szervezet nem tud előállítani, viszont nagyon fontos szerepet lát el, az oxigén szállításban vesz részt. Ezért az egyik szimptóma a gyakori fejfájás, hiszen az agyunkat érzékenyen érinti ez az állapot.

Mit tehetünk?

Mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni és átbeszélni a jeleket, amelyeket magunkon tapasztalunk, és vele közösen megoldást találni. Előfordulhat, hogy elegendő csak az étkezésünkön változtatni és több húst fogyasztani. A májban például magas a vastartalom és a szervezet jobban is tudja hasznosítani azt, mint a zöldségekben, például a spenótban található vasat. Van, amikor étrend kiegészítő készítményre és van, amikor gyógyszeres kezelésre van szükség. A legfontosabb, hogy ne bagatellizáljuk el a tüneteket, foglalkozzunk magunkkal az egészségünk érdekében.

**Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldala** **ra kattintva.**