



# 聰明補鐵好氣色

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

## Q

電視上有許多含鐵四物飲、含鐵營養飲品的廣告，這樣額外補充鐵，會不會造成身體負擔？貧血一定要補鐵嗎？要補多少才夠呢？

貧血的原因有許多，缺鐵只是其中一個較常見的原因。尚未確定貧血原因就隨便補充鐵劑，對心血管有害，甚至成為心臟血管病的誘因，不得不小心使用。

### 貧血分多種 缺鐵才補鐵

貧血的種類是以缺少的紅血球體積大小來分，可分為：大紅血球，正常體積紅血球，及小紅血球三種。「大血球貧血」常見的有缺乏維生素B12或葉酸不足造成的貧血，症狀主要是腸胃方面及舌炎、肢體感覺異常、平衡困難。「正常體積紅血球貧血」常見原因為尿毒症，慢性肝病，造血功能不好，若出現黃疸，則可能有溶血性貧血，蠶豆症是較常見的原因，應避免使用造成溶血的藥物。至於海洋性貧血、鉛中毒、缺鐵性貧血，則是屬於「小球性貧血」。

女性缺鐵性貧血，通常是因為月經流失血液，或懷孕時胎兒需要許多鐵質及

生產時的出血所造成的。至於男性及停經後的婦女，則應該是腸胃道出血原因造成貧血。若糞便有血液反應，必須加以檢查如胃鏡及大腸鏡，要確定缺鐵性貧血，應測定血中鐵含量。

### 補鐵天然的尚好 過猶不及都傷身

治療缺鐵性貧血光靠飲食其實是不夠的，含鐵豐富的飲食可預防缺鐵性貧血。對於嚴重貧血的病人，應由醫師開立鐵劑補充為理想。治療的方法可口服鐵劑，一般六週便可改善，但至少須補充六個月才能將體內的鐵提升到正常量。有些人會因為鐵劑造成胃腸道不適，此時可先少量投予，並且配富含鐵的食物，再逐漸增加服用約六個月以上。

一般來說，利用天然食物補充鐵質並不會過量而產生毒性，但大量服用鐵劑，則可能造成腸黏膜出血、血氧過少、代謝性酸中毒及腎功能衰竭等。若

長期服過量鐵劑則會造成血色素沈著而引起肝硬化。根據研究，鐵過多對於心血管有不利影響，鐵會增加自由基的形成，可能與癌症、老化現象有關，所以不要以為鐵是多多益善的，均衡營養多吃天然食物蔬果，遵守健康營養策略才是明智之舉。一般以為含鐵豐富的食物多來自動物性食材，事實上許多植物性食物，包括乾豆、深綠色蔬菜、葡萄乾、紅棗、黑棗、全穀類……都有豐富的含鐵量。

依據中華民國衛生署每日營養素建議攝取量 (RDNA, Recommended Daily Nutrient Allowances)，十三至十六歲男生每日十五毫克、女生每日十五毫克；十六至二十歲男生每日十毫克、女生每日十五毫克。青春期的女生因為月經失血，平均每個週期會損失十五至三十毫克鐵質，此時可以額外補充大量鐵質，以預防經血流失造成的缺鐵性貧血。

## 日常飲食慎搭配 鐵劑吸收效果好

日常飲食所攝取的含鐵量，其實是可以滿足每日所需的基本量的，問題在吸收率是否良好。缺鐵的人，鐵吸收低是一個大問題，食物中的鐵質吸收率百分之三十至百分之四十不等，要看許多因素而定。多注意鐵劑與其他營養素或食物的搭配消長關係，就能夠使鐵的吸收率大大提高。服用鐵劑會有一些副作用，如便秘、腹瀉、黑尿、灼心感、嘔吐、黑便或紅便、牙齒變黑等。這些現象通常是無害的，建議每周潔牙（牙粉

或小蘇打）一次，如副作用仍不能消失，就要請醫師評估是否要停藥了。

### 補帖五要：

- 1.服用鐵劑不可同時喝茶。因為茶葉中含有大量鞣酸，鞣酸易與低價鐵結合，形成不溶性鞣酸鐵，從而阻礙了人體對鐵的吸收，貧血病人飲茶，會使貧血症狀加重。
- 2.服用鐵劑不可以同時喝牛奶。牛奶中含鈣和磷酸鹽，可使鐵發生沉澱而妨礙吸收。牛奶是鹼性食物，能使胃液酸度降低，不利於鐵劑的離解和二價鐵離子的形成，均能降低鐵的吸收。服用鐵劑，應在飯後服用，同時服維生素C，可利於鐵的吸收。
- 3.鐵劑藥物不宜與穀物同服。凡鐵劑藥物都不宜與玉米、大麥、小麥和高粱等穀物同時服用，因為這類穀物中含有磷酸和植物酸，它們會與鐵劑中的成分結合成不溶性的化合物，阻礙藥物吸收，降低藥效。
- 4.某些藥物對吸收鐵劑不利，如抗酸藥中的小蘇打、氫氧化鋁等，可以使鐵沉澱，妨礙吸收。鐵鹽能與四環素類藥物形成螯合物，互相影響其吸收，從而降低藥效。
- 5.適當補充維生素。維生素C可造成有利於鐵吸收的酸性環境，維生素B6可提高骨髓對鐵的利用，維生素B2可促進鐵從腸道吸收，維生素A可改善機體對鐵的吸收、轉運等。🌿