



Ferro nas dietas vegetarianas

A carência de ferro pode ser um problema na transição para o vegetarianismo. Uma dieta equilibrada com uma boa variedade de alimentos ricos em ferro, e a redução do consumo de produtos como o café e o açúcar é essencial.

Existem várias formas de ferro nutricional. O ferro *heme* é o mais prontamente absorvido pelo organismo (até quatro vezes mais), e está presente apenas em produtos animais. Os vegetais fornecem apenas outras formas de ferro - *não-heme* - que dependem muito de outros factores nutricionais para serem absorvidas. A prevalência de anemia em vegetarianos e não-vegetarianos é semelhante. No entanto os vegetarianos tendem a ter menos reservas de ferro, e devem por isso ter alguns cuidados.

Factores que dificultam a absorção de ferro não-heme

- Todos os produtos refinados são um obstáculo a uma nutrição saudável. Evitar produtos açucarados e preferir cereais integrais.
- Algumas substâncias dificultam a absorção de ferro, sobretudo se consumidas à refeição. Entre estas sobressaem os fitatos e os taninos. Diminuir o consumo de chá, de chocolate e do café e seus substitutos. Evitar produtos ricos em farelo (ex.: certos cereais de pequeno-almoço).
 - Falta de acidez no estômago.
 - Os lacticínios podem reduzir a absorção de ferro.

Factores que facilitam a absorção de ferro não-heme

- O consumo de alimentos ricos em vitamina C à refeição aumenta até cinco vezes a absorção de ferro. Pense em vegetais e frutas cruas, cozinhados no vapor ou com pouca água. Salsa, rábano, brócolos, pimentos verdes, couves de Bruxelas, citrinos, agrião e couve são algumas das melhores fontes.

Está presente nos cereais integrais, nas leguminosas, nos vegetais de folha verde e nos frutos de casca dura (nozes, avelãs, amêndoas). Uma alimentação equilibrada baseada nestes alimentos pode facilmente suprir as necessidades diárias.

Fontes vegetarianas de Ferro em mg/100g

Dose Diária Recomendada (20 mg)

Tomilho seco 124	Batatas cozidas (com pele) 7
Salsa seca 98	Salsa fresca 6
Manjerona seca 83	Frutas secas 5.8
(Alguns Moluscos 33)	Outras sementes ~5
Algas (espirulina, agar) 20	Cereais integrais ~6
Levedura de Cerveja 20	Espinafres 3
Sementes de sésamo, sementes de abóbora 15	Pão integral 2.5
Folhas de Urtiga frescas 13	Couve galega 2.4
Feijões ~8	(Bife 1.9)