



**Rasedatel ja imetavatel emadel rauavajadus tõuseb, seega kuuluvad nad aneemia riskigrupi.**

gi hakkama saama punast liha 6. elukuust alates. Kui eelnevatel kuudel sai beebi kasutada ema käest saadud rauavarusid, siis umbes pooleaastaselt sellest enam ei piisa.

Et ei tekiks rauavaegust ja sellest tingitud aneemiat, mis lapse arengut pidurdab ja nakkushaigustesse jäämist soodustab, on vaja hakata andma raurikkamat lisatoitu.

Parim raua allikas ongi punane liha. Viinerid-sardellid ja vorst raudaallikana arvesse ei tule, kuna sisaldavad liha vaid väikeses koguses. Alguses piisab lapsele lusikataiest lihast, hiljem saab kogust suurendada.

Suurimas riskigrupis on tavaliselt need lapsed, kelle vanemad on ise taimetoitlased ja püüavad loomseid saadusi vältida ka järglase toidus. Lisaks enneaegsed, kelle rauadepood on väga väikesed (pole jõudnud liiga lühikesse üsasisesse perioodi jooksul välja kujuneda) ning imikueas rinnapiima või rinnapiimaasendaja asemel lehmapiima põhitoiduna saavad beebid (lehmapiimast imendub rauada väga vähe!).

Väikelapsed, kes rohkelt piima (1,5–2 liitrit päevas) tarbivad, on samuti ohustatud, kuna söövad isu piimast täis ja tihipeale muud toitu ei tahagi.

### Raud loomsest toidust

Inimeste organism omastab rauada erinevalt, samuti pole toitumine ainupõhjus, miks raudast vajaka jääb. Sellegipoolest on üks universaalsemaid rauavaegusaneemia vältimise viise (või ka variante osana raviskeemist)

toituda tasakaalustatult, nii et esindatud oleks ka raurikkad toiduained: punane liha, veretooted (verivorst), maks, munad, rosinad, maasikad, keel, kaunviljad, mitmed kalad (sardiinid) jm.

Põhjus, miks taimetoitlased sageli aneemia all kannatavad, kuigi söövad raurikkaid taimseid saadusi, peitub selles, et inimese keha omastab raua paremini loomsetest toiduainetest.

Kasulik on teada, et raua imendumist soodustab C-vitamiin. Imikul ja väikelapsel tuleb samuti menüüd mitmekesistada (vastavalt ealistele toitumissoovitustele), lisaks loobuda liigsest lehmapiima tarbimisest. Lapsele võiks lehmapiima hakata andma alles 2. eluaastast.

### Raviks tihti dieedist ei piisa

Kuigi esmane soovitus on rauavaegusaneemia korral korrigeerida toitumist ning lisada menüüsse rohkem eespool mainitud raurikkaid toiduaineid, ei pruugi sellest piisavalt abi olla.

Sageli käivad dieediga siiski käsikäes rauatabletid. Mõnel inimesel põhjustab tablettiraud kõhukinnisust, harva on probleemiks iiveldus.

Enamasti on ravi siiski hästi talutav ja kõrvaltoimete puhul saab abi kiudainerikkast dieedist (leib, pudrud, juurviljad, puuviljad) ning piisavast vedeliktarbimisest (u 2 liitrit päevas).

Valmis tasub olla selleks, et väljaheide muutub rauravi saajatel tumedaks, lausa mustjaks. See ei ole haigus, vaid tavaline rauatableti põhjustatud muutus. Kui rauapuudus on tingitud mõnest teisest probleemist (hea- või pahaloomuline kasvaja, veritsus seedetraktist, ülirohke verrega menstruatsioonid jm), peab esmalt ravima põhihäigust.

Pahatihti diagnoositakse aneemia arsti juures juhuslikust vereanalüüsist. Kui silmaalused sinakaks ja huuled-nahk kahvatuks lähevad, väsimus ja unisus ligi tikuvad, menstruatsioonid vererohkeks on muutunud, esineb tihti ninaverejookse või on verd väljaheites, peaks kohe arsti poole pöörduma.

**EVELIN JÕEMÄGI**

perearst-resident

**Hematogeen – tervislik ja maitsev naturaalse raua allikas\***

**UUED PÕNEVAD  
MAITSED –  
ROHKEM VÕIMALUSI**



**Hema2gen energy**  
...kui tunned väsimust ja energiapuudust.  
Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile tauriini, kofeiini ja B-grupi vitamiine.



**Hema2gen immuno**  
...aitab tõsta organismi vastupanuvõimet. Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile ka ingverit.



**Hema2gen extra vitamins**  
...sobib eriti hästi rasedatele ja kehveresusele kalduvatele inimestele. Sisaldab lisaks naturaalsele rauale ja C-vitamiinile ka B12-vitamiini ning foolhapet.

\*100 g hematogeeni sisaldab 71,4% raua ja 56,3% C-vitamiini soovitatavast päevasest kogusest täiskasvanule.

Toodetud EL-s. Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu. Müügil apteekides.