



חשיבות הברזל לתינוק

הקפידו להעשיר את תפריט תינוקך במזונות עשירים בברזל

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

הברזל הוא מינרל החשוב ביותר בגופנו והוא חיוני לשמירה על חילוף חומרים תקין, מניעת אנמיה ובריאות תקינה. במדינת ישראל שיעור אחוזי האנמיה מחוסר ברזל גבוהים ובגיל שנה, באוכלוסיות מסוימות עולה על 50%. אנמיה מחוסר ברזל מהווה גורם סיכון להאטה בהתפתחות ותפקוד קוגניטיבי ירוד בתינוקות. מחסור בברזל שכיח בקרב תינוקות ופעוטות בגילאים 6-24 חודשים. תופעה זו שכיחה בישראל וזאת בשל מספר סיבות כגון הכשרת הבשר המפחיתה משמעותית את הברזל, הרגלי אכילה המבוססים בעיקר על מזונות דלים בברזל ועוד.

המלצות משרד הבריאות הן:

1. עידוד הנקה עד גיל 6 חודשים ובשילוב מזונות משלימים החל מגיל 6 חודשים ואילך.
2. לתינוקות שאינם יונקים, או יונקים חלקית בחירת תמ"ל- תרכובת מזון לתינוקות מועשר בברזל.
3. החל משלב המעבר למזונות משלימים מגיל 6 חודשים ואילך חשוב לתת לתינוק תפריט עשיר בברזל הכולל בשר, הודו קטניות ודייסות לתינוקות המועשרות בברזל.
4. דחיית מתן חלב פרה ניגר עד גיל שנה היות ומהווה מקור דל לברזל.
5. מתן תוסף ברזל בטיפות לכל תינוק החל מגיל 4 חודשים ועד גיל שנה וחצי.
6. ביצוע ספירת דם החל מגיל 9 חודשים. במידה וספירת הדם תקינה, ניתן להפסיק לתת תוסף ברזל בגיל שנה.
7. הגבלת שתייה תה מכל סוג כדי למנוע הפרעה בספיגת הברזל.

לתינוק בחודשים הראשונים לחיים קיימים מאגרי ברזל עוד מהאם, מאגרים אלו מתרוקנים בסביבות גיל חצי שנה כאשר במקביל התינוק מוזן ממזונות מוצקים ודרישות גופו המתפתח גדלות במהירות. יש להעשיר את תפריט התינוק/פעוט במזונות עשירים בברזל כגון בקר, הודו אדום וקטניות ומזונות מועשרים בברזל כגון דגנים לתינוקות (דייסות). ברזל ממקור צמחי (כמו מקטניות, פירות וירקות) נספג פחות טוב מברזל ממקור חי. כדי לסייע לתהליך ספיגתו של הברזל ממקור הצמחי כדאי להוסיף ויטמין C כמו מיץ פרי או פרי/ירק. הגשת מזונות עשירים בברזל אינם תחליף לטיפות הברזל. את הכמות העיקרית של הברזל הדרוש להתפתחותו התקינה יקבל התינוק מטיפות הברזל שהוא מקבל החל מגיל 4 חודשים ומחלב אם או תרכובת המזון לתינוקות שלו. בהמלצות משרד הבריאות ניתן לשלב את מוצרי החלב הלא ממותקים לתפריט החל מגיל חצי שנה. מוצרי חלב כגון לבן, אשל, יוגורט, רייון וגבינות. חשוב להדגיש שמוצרי חלב הם מקור דל לברזל והיות ובישראל שכיחות האנמיה גבוהה אל לנו

להסתמך על מוצרי החלב כמקור מרכזי בתפריט התינוק. ראשית יש לבססו עם מזונות עשירים ומועשרים
בברזל בוויטמין C וזאת בנוסף להנקה/תחליף חלב-תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל).

[קראו עוד](#)