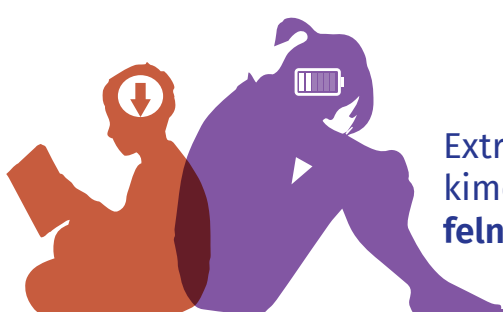


Az állati eredetű élelmiszerek vasban gazdagok, amely mikroelem az élethez nélkülözhetetlen

Milyen hatással van a vashiány az egészségre?

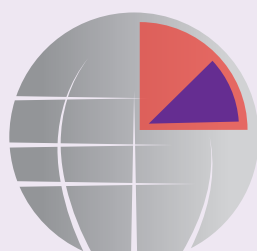
Csökken a
kognitív fejlődés
gyermeknél.



Extrém
kimerültség
felnőtteknél.

Kik szenvednek vashiányban?

A világ népességének
25%-át
érinti a vérszegénység.



A vérszegénység
50%-a
vashiány miatt alakul ki.



A világon **10-ből több mint 1 ember** szenved vashiányban.

A vashiány mindenkit érint, de különösen a reprodukzív korú és a várandós nőket, valamint az 5 év alatti gyermekeket.

30%-a



a nőknek
vérszegénységben
szenved.



A vérszegénység
előfordulása Afrikában
közel háromszor
magasabb, mint
Észak-Amerikában
és Európában.



40%-a

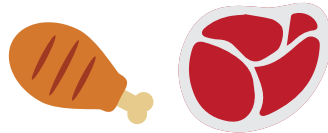


az 5 év alatti
gyermeknek
vérszegénységben
szenved.



Az 5 év alatti gyermekek
60%-a érintett a vérszegénység
által Afrikában.

Hogyan előzhető meg a vashiány?

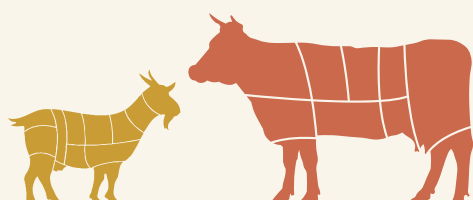


Az élelmiszerekkel bevitt
vas segít csökkenteni
a vashiányos vérszegénység
kockázatát, különösen
a változatos növényi alapú
étrend hússal történő
kiegészítése révén.

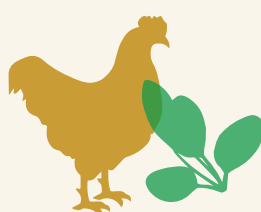


Az élelmiszerekkel bevitt vas
kiegyensúlyozottabbá teszi
a táplálkozást és csökkenti
a vérszegénység előfordulását.

Miért kulcsfontosságú megoldás a hús?



Egy adag hús hozzájárul
az ajánlott napi
vasbevitel fedezéséhez.



Az úgynevezett hem-vas
csak a húsból és
belsősegekben található
meg és 2-3-szor
hatékonyabban szívódik fel,
mint a nem hem-vas (az
egyetlen vasforma, amely
a növényi eredetű
élelmiszerekben
megtalálható).



Ha húst is tartalmaz az
étel, az fokozza a növényi
eredetű élelmiszerekben
található vas felszívódását.

Az egyes élelmiszeradagok hozzájárulása a nők esetében ajánlott napi vasbevitel fedezéséhez



44%
2 csirkemáj
(88g)



36%
Fél csésze lencse
(100 g)



27%
Egy tenyérnyi
adag marhahús
(85 g)



15%
1 adag spenót
(100g)

Kapcsolat: Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org