

Augmentez votre apport en fer

Pourquoi est-ce important d'augmenter sa consommation de fer?

Ces recommandations ont été conçues afin de vous aider à choisir à la fois des aliments riches en fer et des aliments qui aideront votre corps à mieux utiliser le fer. Ce minéral est essentiel à la circulation de l'oxygène dans votre corps. Un manque de fer peut donc provoquer de la fatigue intense, une peau pâle et de l'irritabilité. Ces conseils pratiques aideront particulièrement les jeunes enfants, les femmes enceintes, les femmes en pré-ménopause, certains athlètes, les végétariens et certains adultes qui n'arrivent pas à consommer suffisamment de fer.

Le fer héminique et non héminique

Les aliments peuvent contenir deux types de fer : le fer "héminique" et le fer "non héminique". Le corps utilise mieux le fer héminique que le non héminique. Le fer héminique est retrouvé dans les viandes, volailles et poissons. Le fer non héminique, pour sa part, est plutôt retrouvé dans les légumineuses (comme les haricots rouges), les céréales enrichies et les grains entiers, les noix et certains fruits et légumes. Le fer non héminique sera mieux utilisé s'il est en présence du fer héminique dans un même repas. Il est également important de manger ou de boire des aliments riches en vitamine C comme les agrumes et leur jus, le cantaloup, les fraises, le brocoli, les poivrons et les tomates. La vitamine C aidera l'absorption de ce type de fer.



Augmentez votre apport en fer étape par étape

- Ajoutez au moins un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C à tous vos repas.
- Ajoutez des légumineuses cuites (haricots ou lentilles) à vos soupes, ragoûts et plats cuisinés.
- Choisissez des céréales à déjeuner et des farines enrichies de fer. Consultez le tableau d'information nutritionnelle des emballages alimentaires et choisissez les aliments qui contiennent le plus de fer.
- Choisissez de préférence des fruits et légumes vert foncé ou orange. À titre d'exemple, choisissez des épinards plutôt que de la laitue pour vos salades.
- Préparez des pâtes en sauce tomate plutôt que des pâtes en sauce crémeuse.
- Consommez des fruits séchés à la collation.
- Ajoutez des raisins secs et d'autres fruits séchés à vos céréales à déjeuner ou à votre recette préférée de muffins ou de biscuits.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

- Accompagnez vos céréales à déjeuner d'un verre de jus d'orange.
- La consommation de thé ou de café pendant un repas pourrait réduire l'absorption du fer. Réservez ces breuvages pour après le repas.

La lecture des étiquettes nutritionnelles pour le fer

La plupart des produits emballés possèdent un tableau d'information nutritionnelle. Recherchez le pourcentage de l'apport quotidien recommandé (%AQR) afin de déterminer si un aliment contient beaucoup, ou peu, d'un élément nutritif en particulier. Afin d'en savoir plus sur le %AQR et sur les étiquettes nutritionnelles en général, consultez le site Internet :

http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/FR_RGB_FactSheet.pdf.

Certains produits emballés possèdent également des allégations nutritionnelles pouvant vous aider à faire de meilleurs choix. Afin de mieux comprendre ces allégations et de connaître les réponses aux questions les plus fréquentes sur l'étiquetage nutritionnel, consultez le site Internet :

http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/FR_RGB_FAQ.pdf.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca