

LE FER

Le fer contenu dans les végétaux est moins bien assimilé que celui contenu dans la viande et le poisson

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Viandes rouges et abats
- Poissons et moules
- Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, pois cassés
- Chocolat noir à 70%
- Fruits secs : dattes, pruneaux, figues, abricots
- Légumes verts



Attention

//Eloignez le thé et le café au maximum de vos repas, car ils inhibent l'absorption du fer.

//Pas de viande crue ou peu cuite en cas de surveillance toxoplasmose tous les mois.

//Pas de poissons fumés (saumon, truite), crus (sushi, surimi, tarama) ni de coquillages crus pour le risque de Listériose.

LA VITAMINE C

La vitamine C facilite l'absorption du fer végétal. N'hésitez pas à presser un jus de citron sur vos légumes et crudités et à y ajouter du persil.

Pensez à inclure une source de vitamine C à chaque repas : vous pouvez terminer vos repas par un fruit riche en vitamine C comme l'orange, le kiwi, les fraises, le raisin, les mandarines et les clémentines, la goyave...

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Goyave, Mangue, Papaye
- Poivrons rouge et vert
- Kiwi
- Orange, pamplemousse
- Brocoli
- Choux de Bruxelles cuits
- Fraises



LES FOLATES

(vitamine B9)

Les fruits et légumes en sont la source principale. Ajoutez des noix et des graines à vos salades, yaourts, gâteaux...

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- Epinards, Cresson, Mâche, Melon
- Noix, Châtaignes, Pois chiches
- Carottes, Tomates, Oignons, Potiron
- Légumes à feuilles : salade verte bien lavée, endives, poireaux



En plus des recommandations nutritionnelles, un supplément de fer sous forme médicamenteuse est généralement prescrit pour traiter l'anémie. Un supplément de vitamine C peut être également recommandé. Il n'est pas recommandé de prendre de suppléments sans avis ou prescription du médecin ou de la sage-femme.

LES RECOMMANDATIONS

En France, près de 2 femmes sur 3 ont des apports alimentaires en fer inférieurs aux apports nutritionnels conseillés.

Près de 3 femmes sur 4 ont des apports en folates (vitamine B9) inférieurs aux recommandations. Ces apports sont pourtant **INDISPENSABLES** tout au long de la grossesse, notamment pour le bon développement du fœtus.

Les recommandations nutritionnelles pour augmenter ses ressources en fer :

Augmenter la consommation d'aliments riches en fer.

Augmenter la consommation d'aliments qui facilitent l'absorption du fer (Vitamine B9, vitamine C).

Eviter les aliments qui inhibent l'absorption du fer.



Idée Recette

Cookies santé orange muesli

Ingrédients

- 1 orange
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 75 g de muesli
- 75 g de cassonade
- 50 g de purée d'amandes (ou de noisettes, de noix de cajou...)
- 1/2 sachet de levure chimique



1. *Battre la purée d'amandes avec la cassonade, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter le jaune d'œuf, puis la farine tamisée avec la levure, bien mélanger.*
2. *Ajouter les quartiers d'orange grossièrement coupés en morceaux, puis le muesli.*
3. *Aplatir des boules de pâte sur une feuille de papier cuisson, puis dorer chacune avec le blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau.*
4. *Faire cuire 20 minutes environ dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6), jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laisser tiédir quelques instants avant de servir.*

MATERNITE E.STEEN
25 bis, rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Secrétariat : 03.27.24.31.33
Sage-femme des Urgences :
03.27.24.39.29



**Le fer dans
l'alimentation**
Lutter contre l'anémie avec
l'alimentation

**Maternité
Etienne STEEN**

**Recommandations alimentaires
chez la femme enceinte**

