เราเคยสงสัยมั้ยคะ ว่าทำไมคุณหมอจึงแนะนำให้ลูกเรากินธาตุเหล็กตั้งแต่อายุ 6 เดือน วันนี้เรามารู้จักโรคซีดจากการขาดธาตุเหล็ก (iron deficiency anemia) กันค่ะ

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดแดงก็เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการขนส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆของร่างกายดังนั้นผู้ที่ขาดธาตุเหล็กก็จะทำให้มีผลกับการเจริญเติบโตของสมอง มีสติปัญญาลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยกำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการช้าลง

ผู้ที่มีความเสี่ยงในการมีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก เช่นทารกที่คลอดก่อนกำหนดที่ต้องการธาตุเหล็กมากกว่าเด็กทั่วไป เด็กวัยอายุ 6 เดือนขึ้นไปที่รับประทานแต่นมแม่อย่างเดียว จะไม่เพียงพอแล้วต้องมีอาหารเสริมร่วมด้วย หรือเด็กวัยเตาะแตะที่กินแต่นมวัวก่อนอายุ12เดือน เด็กที่ไม่กินผักใบเขียว เนื้อสัตว์ หรือตับ เป็นต้น

ในเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนให้รับประทานแต่นมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอแล้วค่ะ เพราะแม้ถ้าเทียบกันแล้วนมแม่กับนมผงอาจมีปริมาณธาตุเหล็กไม่ต่างกัน หรืออาจมีน้อยกว่า แต่ธาตุเหล็กในนมแม่ดูดซึมได้ดีกว่านมผง แม้นมผงจะเสริมธาตุเหล็กมากมายแต่ความเป็นจริงคือดูดซึมได้น้อยกว่า

การเสริมธาตุเหล็กในเด็กที่มีภาวะเลือดจางแล้วอาจสายเกินไปเราจึงควรป้องกันเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็กแต่เนิ่นๆโดยการเสริมธาตุเหล็กให้เด็กทุกคนในวัย 6 เดือนเป็นต้นไป และคุณพ่อคุณแม่อย่าลืมนะคะ เด็กวัย 6 เดือนขึ้นไปการกินนมแม่อย่างเดียวไม่เพียงพอเราต้องมีการให้อาหารเสริม 1 มื้อ เช่น ข้าวบดผสมตับบด ไข่แดง ตำลึงบด เป็นต้น

ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าว กรมอนามัยจึงมีนโยบายเสริมธาตุเหล็กในเด็กวัย 6 เดือนถึง 3 ปี สัปดาห์ละครั้ง

การรับประทานธาตุเหล็กถ้าจะให้ได้ผลดีต้องรับประทานตอนท้องว่าง แต่ถ้าระคายท้องมากก็สามารถรับประทานก่อนนอนได้นะคะหรือกินร่วมกับ vitamin c ก็จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้นห้ามรับประทานพร้อมนมหรือยาลดกรดเพราะธาตุเหล็กจะดูดซึมได้ดีในสภาวะกรดนะคะ