



Conseils alimentaires en cas d'hémochromatose 40.012F

Nous tenons tout d'abord à souligner l'importance d'une alimentation saine et variée. Étant donné que les aliments contiennent presque tous du fer, une alimentation qui en est dépourvue est pratiquement impossible et un régime pauvre en fer peut provoquer une carence en vitamines et en minéraux essentiels. En revanche, vous pouvez viser un poids corporel sain et tenir compte des conseils suivants :

- Limitez la consommation :
 - de légumes à feuilles vert foncé : bettes, pourpier, épinards, haricots, fenouil, etc.
 - de viande rouge et d'abats
 - de chocolat et de produits contenant du chocolat
 - de boissons alcoolisées
 - d'olives noires
 - d'aliments enrichis en fer tels que certains cornflakes, substituts de viande, mueslis, etc.
 - de fruits secs et de jus de fruits
 - de café
- Prenez des fruits et des jus de fruits de préférence entre les repas étant donné que la vitamine C favorise l'absorption de fer.
- Plus la viande est rouge, plus elle est riche en fer.
- Remplacez la viande deux fois par semaine par du poisson, dont la variante grasse une fois par semaine.
- Ne combinez pas des légumes riches en fer avec de la viande (rouge) dans le même repas.
- N'utilisez pas de suppléments vitaminiques sans avoir consulté votre médecin traitant.
- Évitez les casseroles en fonte ou en inox.