

Fer provenant de sources végétales

Capsule Nutrition

ANÉMIE

Il y a de nombreux avantages à consommer beaucoup de fruits, de légumes et de protéines d'origine végétale, qui fournissent différents phytonutriments (« phyto » signifie « végétal ») et des fibres alimentaires. Parmi les sources végétales de fer (non héminique) figurent les céréales à grains entiers, les haricots et autres légumineuses, les légumes verts à feuilles, les fruits séchés, ainsi que les noix et les graines et les beurres qui en sont dérivés.

Cependant, comme le fer non héminique est moins bien absorbé par l'organisme, les personnes qui consomment exclusivement des aliments d'origine végétale doivent veiller à consommer suffisamment de fer.

Absorption du fer non héminique

Il est bon de se rappeler que certains aliments favorisent l'absorption du fer non héminique, notamment les produits riches en vitamine C. En revanche, les produits laitiers et autres aliments renfermant du calcium peuvent empêcher l'absorption du fer non héminique. Aussi est-il recommandé d'attendre 1 ou 2 heures après les repas avant de boire du thé ou du café ou de prendre un supplément de calcium.

QUEL DEVRAIT-ÊTRE L'APPORT ADDITIONNEL DE VITAMINE C ?

La consommation de 50 mg de vitamine C permet d'absorber de 3 à 6 fois plus de fer.

Par exemple, les aliments suivants renferment 50 mg de vitamine C :



Gruau-frigo aux pêches et à la crème

Ingrédients

- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de graines de chia
- ¾ tasse de boisson de soya

Garniture

- ½ tasse de pêches en tranches
- 1 c. à thé d'huile
- 2 c. à soupe de yogourt grec
- 1 c. à thé de mélasse
- 1 c. à thé de graines de citrouille

Préparation

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et la boisson de soya. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures.
2. Faire revenir les pêches dans l'huile. Servir le mélange froid ou réchauffé au micro-ondes, parsemé des pêches et du reste de la garniture.



SOURCES VÉGÉTALES DE FER

ALIMENT	PORTION	FER PAR PORTION
Graines de citrouille	¼ tasse	5 mg
Noix de cajou	1 tasse	9 mg
Lentilles cuites	1 tasse	7 mg
Abricots séchés	1 tasse	4 mg
Flocons d'avoine	1 tasse	3 mg
Tofu*	1 tasse	14 mg
Tempeh	1 tasse	5 mg
Jeunes épinards, frais	3 tasses	3 mg
Haricots rouges, en conserve	1 tasse	3 mg
Pois chiches, en conserve	1 tasse	3 mg
Chou frisé (kale), frais	3 tasses	3 mg

*préparé avec du sulfate de calcium

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)

Suppléments de fer

Si vous consommez uniquement des aliments d'origine végétale et que vous trouvez difficile de combler vos besoins en fer, vous pourriez envisager de prendre des suppléments. Les suppléments de fer sont offerts sous diverses formes et en différentes teneurs, dont certaines sont plus faciles à digérer. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien avant de prendre des suppléments de fer.

RECOMMANDÉ PAR

InspireHealth
Supportive Cancer Care

AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Stéphanie Pasaman, Dt.P., Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal (Québec)

Les nutritionnistes d'InspireHealth Supportive Cancer Care, Vancouver, Colombie-Britannique

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

Capsule Nutrition est une publication de la collection *Savourer santé*: Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie offerte en version imprimée et en ligne. www.savouersante.ca

EXEMPLE DE MENU STRICTEMENT VÉGÉTAL

Ce menu d'une journée fournit 19,7 mg de fer.

(À titre d'exemple, l'apport en fer recommandé chez les femmes de 19 à 50 ans est de 18 mg/jour.)

DÉJEUNER

½ tasse de flocons d'avoine
+
½ tasse d'abricots séchés
+
¼ de tasse de graines de citrouille

8,2 mg de fer



DÎNER

2 tasses de chili aux haricots
+
2 tasses d'épinards hachés
+
1 orange

6,5 mg de fer



COLLATION

craquelins à grains entiers
+
¼ de tasse de houmous
+
¼ d'un poivron rouge

1,4 mg de fer



SOUPER

Sauté :
85 g (3 oz) de tofu
½ tasse de brocoli
½ tasse de chou-fleur
1 ½ tasse de chou frisé (kale) haché
Garniture :
2 c. à soupe de graines de tournesol

3,6 mg de fer



Liens

[Aliments riches en fer](#) [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)

La publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

