



Dr. Horacio E. Oduber
HOSPITAL



Dietetiek



Informacion y guia si tin
deficiencia di hero den
sanger



Siguiente factornan por ta e causante di DEFICIENCIA DI HERO:

1. Nutricion deficiente na hero
2. Absorbacion deficiente di hero, door di un nutricion pover na vitamina C.
3. Perdida di hero door di perdida di sanger
4. Cierta tipo di malesa

Fuentenan rico na hero:

- Carni cora, galiña, pisca, webo, higrá.
- Bonchi, tur sorto
- Berdura, principalmente esunnan berde scur y blachi berde scur
- Productonan 'volkoren', p.e: pan 'volkoren'/'meergranen', aros 'zilvervlies', etc.
- Granonan of cereal 'enriched iron'
- Fruta seco
- Nechi (noten), tur sorto
- 'appelstroop'
- 'roosivicee' stroop Ferro

Algun puntonan di guia:

- Uza productonan 'volkoren', manera: 'volkoren pasta', pan 'volkoren', 'zilvervliesrijst', 'muesli', 'volkoren beschuit' of 'crackers'
- Uza belegnan rico na hero, manera: belegnan di carni pover na vet, beleg di higrá y webo cu su parti geel (consume cu limitacion)
- Uza 'tussendoortjes' manera: fruta seco, buscuchi 'volkoren', nechi, etc.
- Uza cerca cada cuminda cu ta contene hero tambe algo cu ta contene vitamina C, manera salada hunto cu beleg den pan of juice di apelsina of fruta citrico hunto cu un sandwich di pan bruin. Fruta citrico por ta apelsina, mandarin, guyaba, kiwi, etc. Vitamina C ta stimula absorbacion di hero.
- Uza diariamente berdura banda di cuminda, pa su contenido di vitamina C.
- Evita bebe koffie, te, cola of biña cora hunto cu cuminda of directamente despues di come. Por uza nan 1 ora prome of despues di come. E bebidanan aki ta reduce absorbacion di hero for di cuminda.

Pa mas informacion tuma contacto cu:

Departamento di Dieta & Nutricion
na telnr. 527-4650

Dr. Horacio E. Oduber Hospitaal
Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1
Revalidatie en Paramedische ondersteuning
Tel: 587 0311