



## Kaj je slabokrvnost?

Slabokrvnost ali anemija pomeni, da ima otrok v krvi premalo hemoglobina. Hemoglobin je beljakovina v rdečih krvnih celicah (eritrocitih), ki prenaša kisik iz pljuč v tkiva. Če ga je premalo, telo ne dobi dovolj kisika za normalno delovanje.

Pri otrocih je najpogostejši vzrok slabokrvnosti pomanjkanje železa, ki je ključna sestavina hemoglobina. Do pomanjkanja železa pride zaradi:

- povečanih potreb (npr. v obdobju hitre rasti, pri športnikih),
- neustreznega vnosa s prehrano (nepravilna prehrana, neješčji otroci),
- močnih menstruacij pri mladostnicah.

## Kako prepoznamo slabokrvnost?

Znaki se razvijajo počasi, zato jih lahko spregledamo. Na slabokrvnost posumimo, če pri otroku opazimo:

- bledico,
- utrujenost in izrazitejšo zaspanost,
- zmanjšano telesno aktivnost,
- razdražljivost,
- slabšo koncentracijo,
- pogoste glavobole ali omotico,
- zmanjšan apetit.

Pri hujših oblikah se lahko pojavijo tudi:

- pospešeno bitje srca,
- oteženo dihanje ob naporu,
- omedlevica.

## Kako postopamo doma?

- Slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa lahko preprečujemo z **ustrezno prehrano, bogato z železom**: meso (zlasti rdeče), ribe, stročnice, temno zelena zelenjava (npr. špinača), jajca ipd.
- **Absorpcijo železa iz hrane izboljšamo** s sočasnim uživanjem svežega sadja ali zelenjave, bogatih z vitaminom C (rdeča paprika, kivi, pomaranče, jagode ipd.).

## Kdaj k zdravniku?

- Če sumimo na slabokrvnost – kadar pri otroku opazimo katerega od predhodno naštetih znakov.

## Kako jo zdravimo?

Zdravljenje slabokrvnosti je odvisno od vzroka. Če gre za pomanjkanje železa, zdravnik predpiše **železove pripravke** (v obliki kapljic, sirupa ali tablet), ki jih otrok običajno jemlje več tednov. Za boljši privzem železa v telo je priporočljivo, da otrok sočasno z zdravilom uživa tudi sadje ali zelenjavo, bogata z vitaminom C (glej v *Kako postopamo doma*). Odsvetujemo uživanje železovih pripravkov v kombinaciji z mlekom ali mlečnimi izdelki, saj lahko ti zmanjšajo privzem železa v telo. Ko je otrok akutno bolan (vročina, driska), jemanje železovih pripravkov začasno prekinemo.

Zdravljenje naj vedno poteka pod nadzorom zdravnika, saj je pomembno spremljati odziv na zdravljenje in po potrebi izključiti druge vrste slabokrvnosti, če se stanje ne izboljša.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.