FERRABLOOM



BEZPŁATNY PRZEWODNIK FERRABLOOM

Ferrytyna i włosy

Twój plan na 90 dni: jakie badania zrobić, jak przeczytać wynik i co robić każdego dnia, żeby odbudować zapasy żelaza.



Leena Bloom
doradczyni ds. suplementów diety

Do druku i na telefon

ZANIM ZACZNIESZ

Co znajdziesz w środku

1 **Moja historia** — Dlaczego powstał ten przewodnik — 3

2 **Ferrytyna w jednym obrazku** — Portfel, konto oszczędnościowe i trzy liczby — 4

3 **Dlaczego włosy ostrzegają pierwsze** — Cykl włosa bez tajemnic — 5

4 **Czy to na pewno żelazo?** — Sygnały i grupy ryzyka — 6

5 **Badania i rozmowa z lekarzem** — Co zbadać i co powiedzieć — 7

6 **Przeczytaj swój wynik** — Wpisz liczby i zobacz, gdzie jesteś — 8

7 **Plan 90 dni** — Co i kiedy możesz zauważyć — 9

8 **4 pułapki** — Dlaczego kobiety rezygnują za wcześnie — 10

9 **Żelazo na talerzu** — Połączenia, które warto powtarzać — 11

10 **Twoje miesiączki** — Szybki test w 1 minutę — 12

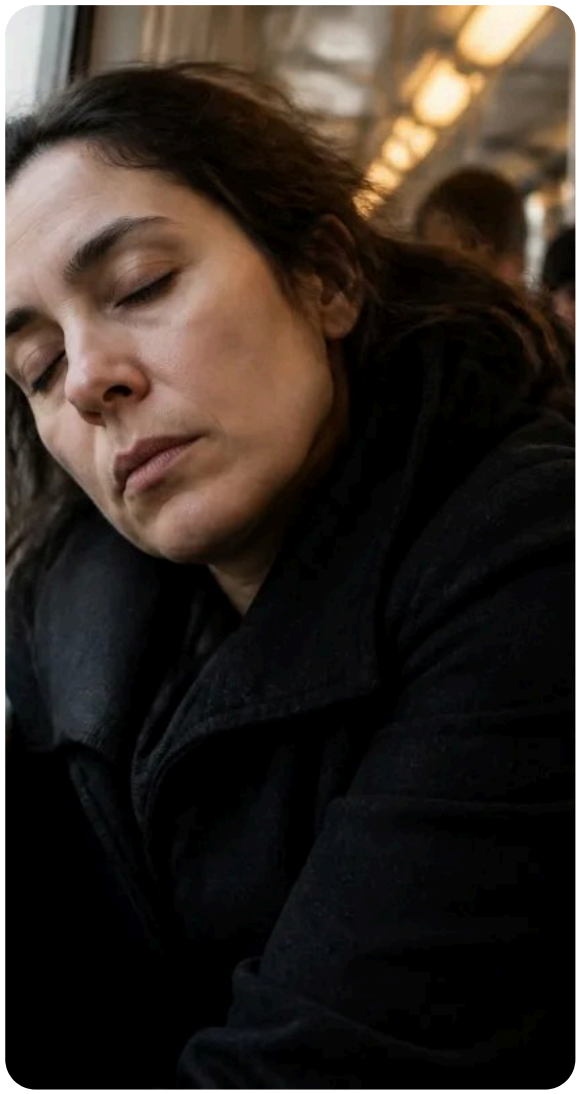
11 **Jak wybrać i przyjmować żelazo** — Formy żelaza w jednej tabeli — 13

12 **Włosy w międzyczasie** — Pielęgnacja i triki na objętość — 14

13 **Bezpieczeństwo** — Kiedy najpierw do lekarza — 15

14 **Dziennik 12 tygodni** — 2 minuty w tygodniu — 16

15 **Twoja rutyna na jednej kartce** — Wydrukuj i przyklej na lodówkę — 18



Zmęczenie, które nie mija po weekendzie, to częsty pierwszy sygnał.

Jak korzystać z przewodnika

- Nie musisz czytać wszystkiego naraz.
- Zacznij od rozdziałów 2, 5 i 6.
- Dziennik i rutynę wydrukuj albo zapisz w telefonie.
- Wracaj do rozdziału 7, gdy pojawią się wątpliwości.

Moja ferrytyna wynosiła 14



Przez lata miesiączki co miesiąc odbierały mi siły. Włosy robiły się coraz cieńsze. Przestałam stawać do zdjęć.

Próbowałam różnych preparatów z żelazem. Po kilkunastu minutach robiło mi się niedobrze. Za każdym razem rezygnowałam po kilku tygodniach.

Kiedy w końcu sprawdziłam ferrytynę, wynik wynosił 14. Morfologia była dobra, hemoglobina też. Dlatego nikt nie widział problemu.

Potem zaczęłam rozmawiać z innymi kobietami. Wszędzie ta sama historia: „wyniki w normie", a ferrytyny nikt nie sprawdził.

> *Jeśli to czytasz, pewnie wiesz, jak to jest, gdy nikt ci nie wierzy.*
>
> — Leena Bloom

Ten przewodnik to wszystko, co chciałabym wtedy wiedzieć. Prosto, krok po kroku, na podstawie wytycznych i badań naukowych.

Co zmieniłam

- Sprawdzam ferrytynę, nie tylko morfologię.
- Wybrałam żelazo łagodne dla żołądka.
- Daję sobie 90 dni, a nie 3 tygodnie.

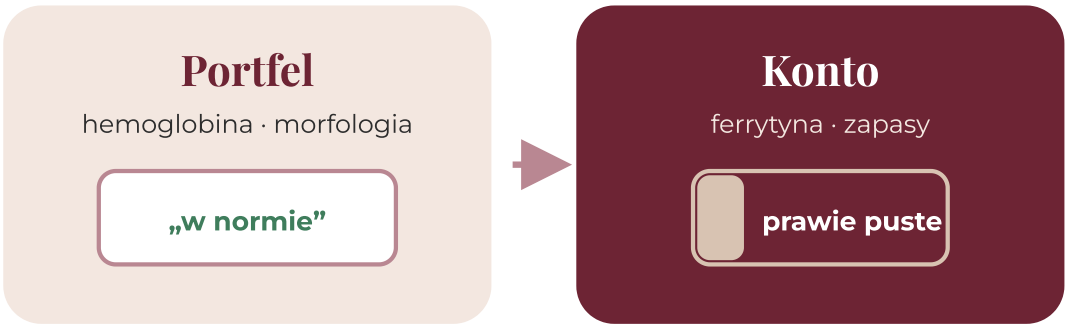
14 ng/ml. Na wyniku stało: „w normie". Nikt nie zwrócił na to uwagi.

Ważne: nie jestem lekarką. Przewodnik ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.

Portfel i konto oszczędnościowe

Żelazo przechowujesz w dwóch miejscach. **Hemoglobina** to gotówka w portfelu: żelazo, którego używasz teraz. **Ferrytyna** to oszczędności na koncie: twoja rezerwa.

Gdy żelaza brakuje, organizm najpierw sięga po oszczędności. Portfel pustoszeje na samym końcu. Dlatego morfologia może być „w normie", a zapasy prawie puste.



Trzy liczby, które warto znać

<30
ng/ml: niedobór żelaza, nawet przy dobrej hemoglobinie (EHA 2024)

<50
ng/ml: możliwy wczesny niedobór u młodych kobiet (Galetti 2021)

~70
ng/ml: cel proponowany przy wypadaniu włosów (Rushton 2002)

> Wiele laboratoriów podaje jako dolną granicę normy już 12–15 ng/ml. To granica pustych zapasów, a nie poziom, przy którym czujesz się dobrze. Wartość ~70 ng/ml to propozycja z badań dermatologicznych, a nie obowiązkowa norma.

Najczęstsze przyczyny niskiej ferrytyny

Obfite miesiączki
najczęstsza przyczyna pustych zapasów

Ciąża i po porodzie
zapotrzebowanie na żelazo mocno rośnie

Dieta roślinna
żelazo z roślin wchłania się słabiej

Częste diety
za mało kalorii i różnorodnego jedzenia

Intensywny sport
zwłaszcza wytrzymałościowy, np. bieganie

Słabsze wchłanianie
np. celiakia, leki na zgagę

Dlaczego włosy ostrzegają pierwsze

Gdy rezerwy jest mało, organizm oszczędza. Żelazo dostaje najpierw serce, mózg i mięśnie.

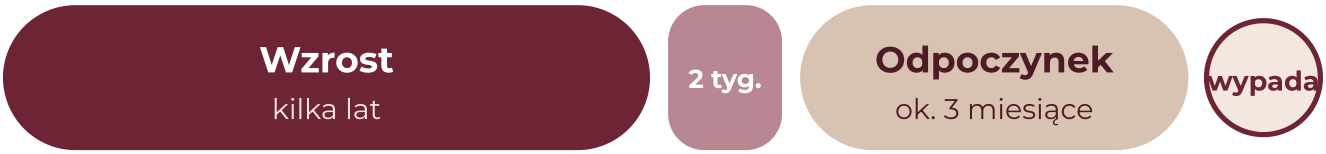
Włosy nie są niezbędne do przeżycia. Dlatego są na końcu listy. Zaczynają wypadać, gdy wynik jest jeszcze „w normie". I wracają jako ostatnie, gdy zapasy znów się zapełnią.

To nie próżność, że cię to boli. Włosy są częścią tego, jak siebie widzisz.



Więcej włosów na poduszce to często pierwszy sygnał.

Cykl włosa w trzech krokach



Przy niedoborze więcej mieszków za wcześnie przechodzi w odpoczynek.

do ~100

włosów dziennie traci każda z nas. Liczy się zmiana, a nie pojedyncze włosy.

2–3 miesiące

mija zwykle od przyczyny (niedobór, stres, poród) do widocznego wypadania.

36 badań

w metaanalizie z 2022 r. łączy niską ferrytynę z rozlanym wypadaniem włosów u kobiet.



Uczciwie: żelazo to częsta i łatwa do sprawdzenia przyczyna, ale nie jedyna. Łysienie androgenowe ma inne podłoże. Nie ma gwarancji, że włosy odrosną po samym uzupełnieniu żelaza.

Czy to na pewno żelazo?

Dobre pytanie. Niedobór żelaza to częsta przyczyna zmęczenia i rozlanego wypadania włosów. Nie jedyna. Pewność daje tylko badanie.

Najczęstsze sygnały

- zmęczenie, które nie mija po odpoczynku,
- rozlane wypadanie włosów,
- zimne dłonie i stopy,
- „mgła mózgowa”, gorsza koncentracja,
- łamliwe paznokcie,
- zadyszka przy schodach,
- niespokojne nogi wieczorem,
- ochota na gryzienie lodu.

Większe prawdopodobieństwo, jeśli...

- masz obfite lub długie miesiączki,
- w ostatnim roku urodziłaś lub karmisz,
- jesz mało mięsa albo wcale,
- byłaś niedawno na diecie,
- dużo trenujesz, zwłaszcza biegasz,
- bierzesz długo leki na zgagę.



Ciągle zimne dłonie mogą oznaczać niskie zapasy żelaza.

Ferrytyna powyżej 100, CRP w normie?

Wtedy żelazo prawdopodobnie nie jest przyczyną i raczej go nie potrzebujesz. Sprawdź z lekarzem tarczycę, hormony i inne przyczyny. Lepiej wiedzieć to teraz.

Tarczyca?

Zmęczenie i wypadanie włosów są częste także przy zaburzeniach tarczycy. Dlatego warto dodać TSH do pierwszych badań.

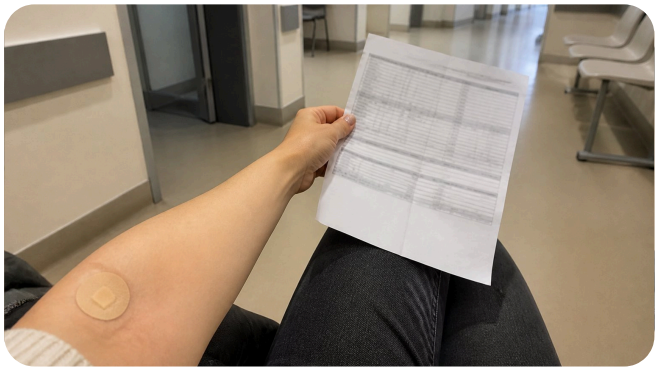
Co zbadać i co powiedzieć lekarzowi

Badanie	Co pokazuje
Ferrytyna	zapasy żelaza, najwcześniejszy sygnał
Morfologia	hemoglobina, czy jest już anemia
CRP	stan zapalny, który zawyża ferrytynę
Wysycenie transferyny	ile żelaza jest dostępne do transportu
TSH, witamina D	inne częste przyczyny wypadania włosów

- Najlepiej rano, na czczo.
- Nie w czasie infekcji: przeziębienie zawyża ferrytynę.
- Możesz też prywatnie, bez skierowania.



Zapisz objawy i od kiedy trwają. Łatwiej ci będzie o nich mówić.



Gotowe zdania

NA POCZĄTKU

„*Od miesięcy wypadają mi włosy i jestem zmęczona. Czy możemy sprawdzić ferrytynę i morfologię z CRP?*”

GDY SŁYSZYSZ „W NORMIE”

„*Jaka jest dokładna wartość? Czy przy moich objawach warto celować wyżej?*”

NA KONIEC

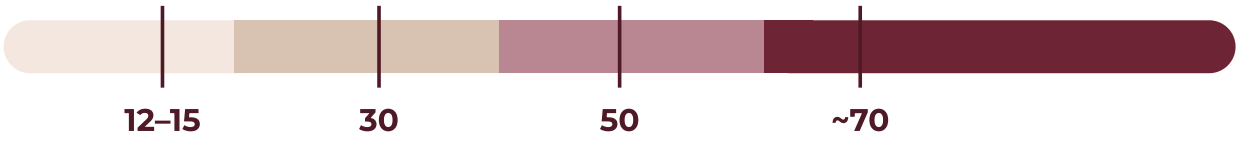
„*Czy możemy sprawdzić też tarczycę?*”

Nie prosisz o przysługę.
Pytasz o swoje ciało. Zapisz objawy i od kiedy trwają, a po wizycie poproś o kopię wyniku z liczbami.

Przeczytaj swój wynik

Wpisz swoje liczby. Zaznacz na skali, gdzie jesteś.

Ferrytyna _____ ng/ml (= µg/l) data badania: _____



12–15 dolna granica laboratorium · **30** niedobór (EHA) · **50** możliwy wczesny niedobór · **~70** cel przy wypadaniu włosów (Rushton). To ramy orientacyjne, nie obietnica.

Hemoglobina

Poniżej 12 g/dl to anemia. Tym zajmuje się lekarz.

Wysycenie transferyny

Poniżej 20% we krwi jest za mało żelaza do transportu.

CRP

Podwyższone? Ferrytyna może być fałszywie wysoka.

Co teraz?

- **Poniżej 30:** porozmawiaj z lekarzem o przyczynie i suplementacji.
- **30–50:** zapytaj, czy przy twoich objawach warto podnieść zapasy.
- **Powyżej 100:** żelazo raczej nie jest przyczyną (str. 6).
- **Hemoglobina poniżej 12 g/dl:** najpierw do lekarza.
- Zachowaj wynik. Po 8–12 tygodniach porównasz go z nowym.



Co i kiedy możesz zauważyć

Odbudowa zapasów trwa zwykle 3–6 miesięcy. Każda kobieta jest inna, ale kolejność jest podobna.

Tydzień 1–2

Żelazo trafia najpierw do krwi. Popołudnia mogą być odrobinę lżejsze.

Tydzień 3–6

Zapasy powoli się zapełniają. Z zewnątrz nic nie widać. To normalne.

Tydzień 6–8

U wielu kobiet wypadanie zaczyna się uspokajać.

Tydzień 8–12

Pierwszy mierzalny wzrost ferrytyny. Czas na badanie kontrolne.

Miesiąc 3–6

Krótkie, proste włoski przy przedziałku i na skroniach.



Najcichsza część drogi jest najważniejsza.

Dlaczego włosy wciąż wypadają w 1. miesiącu? Włosy, które wypadają dziś, zatrzymały wzrost już kilka miesięcy temu. To echo przeszłości, nie znak, że plan nie działa.

90
dni to minimum, by dać zapasom czas

8–12
tygodni do pierwszego badania kontrolnego

3–6
miesięcy do pełnej odbudowy zapasów

4 pułapki, przez które kobiety rezygnują

Najczęstszy błąd: koniec w 4. tygodniu

Większość kobiet nie rezygnuje z powodu żołądka. Rezygnują, bo nie widzą efektu. Właśnie wtedy, gdy zapasy zaczynają się zapełniać.

1. **Kończysz, gdy wraca energia.** Energia wraca szybciej niż pełne zapasy. Plan to minimum 90 dni.
2. **Badanie po 4 tygodniach.** Liczba ledwo drgnęła i tylko cię rozczaruje. Zaplanuj kontrolę na 8.–12. tydzień.
3. **Porównywanie się z innymi.** Kto zaczynał od 25, dojdzie szybciej niż ktoś, kto zaczynał od 8.
4. **Liczenie włosów pod prysznicem.** Codzienne liczenie podsyca stres. Wystarczy jedno zdjęcie w tygodniu i wpis w dzienniku.

> *Gdy w 4. tygodniu pomyślisz „nic się nie dzieje”, otwórz rozdział 7. Właśnie teraz zapasy zaczynają się zapełniać.*



Zdjęcie przedziałka raz w tygodniu, w tym samym świetle.

Zdjęcia zamiast liczenia

- Przedziałek z góry, przy oknie.
- Skronie z obu stron.
- Kucyk na dłoni.
- Zawsze suche włosy i to samo miejsce.
- Porównuj co 4 tygodnie, nie codziennie.

Żelazo na talerzu



Ciecierzyca, papryka, szpinak, pestki dyni i cytryna.

Żelazo z roślin wchłania się lepiej, gdy w tym samym posiłku jest witamina C.

Najlepiej przyswajalne jest żelazo hemowe z mięsa, ryb i podrobów. Dieta zwykle wystarcza, by utrzymać zapasy, ale rzadko, by szybko odbudować bardzo niską ferrytynę.

> **Kawa i herbata** do posiłku zmniejszają wchłanianie żelaza z jedzenia. Wypij je godzinę później.

Połączenia, które warto powtarzać

Soczewica + cytryna

zupa z soczewicy z sokiem z cytryny

Ciecierzyca + papryka

sałatka albo hummus z warzywami

Owsianka + truskawki

lub kiwi, pomarańcza

Fasola + brokuł

gulasz lub makaron z warzywami

Kasza gryczana + natka

dużo natki pietruszki, kiszona kapusta

Wołowina + pomidor

żelazo hemowe plus witamina C

Wegetarianka lub weganka?

Żelazo z roślin wchłania się słabiej, więc regularność i połączenia z witaminą C są dla ciebie jeszcze ważniejsze. Pamiętaj też o witaminie B12.

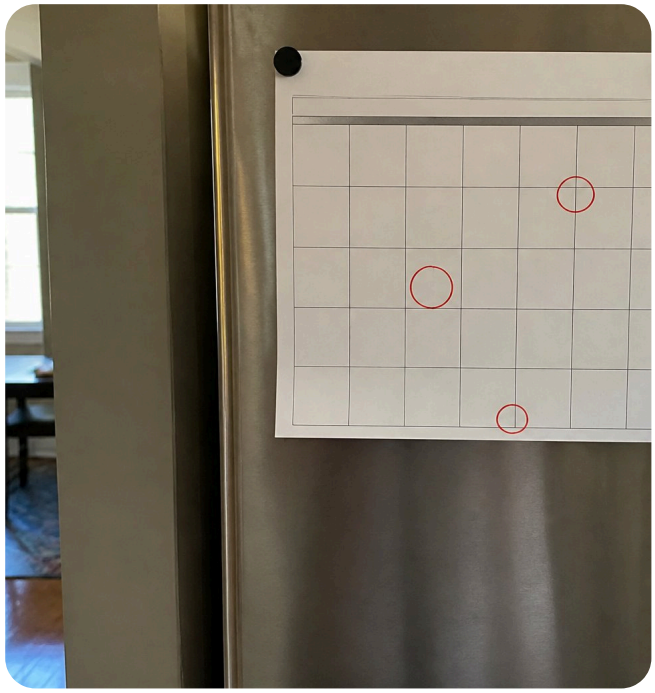


Czy twoje miesiączki są obfite?

Obfite miesiączki to najczęstszy powód, dla którego zapasy żelaza się opróżniają. 1 ml utraconej krwi to ok. 0,5 mg żelaza.

Zaznacz, co pasuje do ciebie

- ◯ Zmieniasz podpaskę lub tampon co godzinę, przez kilka godzin.
- ◯ W nocy potrzebujesz podwójnej ochrony.
- ◯ Skrzepy są większe niż moneta 2 zł.
- ◯ Krwawienie trwa dłużej niż 7 dni.
- ◯ Z powodu miesiączki odwołujesz plany.



Zaznaczyłaś choć jedno?

Porozmawiaj z ginekolożką. Suplement pomaga uzupełniać zapasy, ale nie zakręci kranu, który je opróżnia.

Co możesz zrobić już teraz

- ✓ Zapisuj przez 2 cykle, ile dni trwa krwawienie i ile środków zużywasz.
- ✓ Zabierz te notatki do ginekolożki.
- ✓ Zbadaj ferrytynę i morfologię (rozdział 5).

1 ml
krwi to ok. 0,5 mg żelaza

7+
dni krwawienia to sygnał do rozmowy z lekarzem

3–6
miesięcy trwa zwykle odbudowa zapasów

Jak wybrać i przyjmować żelazo

Forma żelaza decyduje, ile się wchłonie i czy wytrzymasz kurację, która trwa miesiące.

Forma	Wchłanianie	Tolerancja	Uwagi
Siarczan żelaza(II)	dobre	często nudności, zaparcia	tani, klasyczny standard
Fumaran, glukonian	dobre	podobnie jak siarczan	różna ilość żelaza elementarnego
Żelazo(III) z polimaltozą	zmienne	zwykle łagodniejsze	wchłanianie bywa słabsze
Diglicynian żelaza	bardzo dobre	zwykle dobra	chelat z aminokwasem
Żelazo liposomalne	bardzo dobre	zwykle bardzo dobra	w otoczce lipidowej, droższe

Jak przyjmować

- **Z witaminą C:** zwiększa wchłanianie żelaza.
- **1–2 godziny od kawy, herbaty i nabiału**, zwłaszcza przy klasycznych solach żelaza.
- **Odstęp od leków:** na tarczycę (np. lewotyroksyna) ok. 4 godziny, niektóre antybiotyki i leki na zgagę ok. 2 godziny. Zapytaj farmaceutę.
- **Regularnie:** liczą się miesiące, nie jedna duża dawka.
- **Patrz na żelazo elementarne** na etykiecie („w tym żelazo … mg").



40 mg
dziennie: bezpieczny poziom spożycia żelaza dla dorosłych wg EFSA (2024)

8–12
tygodni: tyle zwykle trzeba, by zobaczyć wzrost ferrytyny w badaniu

Nie przyjmuj żelaza „na zapas" bez badania. Organizm nie potrafi aktywnie usuwać nadmiaru żelaza.

Włosy w międzyczasie



Grzebień o rzadkich zębach jest delikatniejszy dla osłabionych włosów.

Delikatnie z włosami

- **Myj jak zwykle.** Włosy w odpływie i tak by wypadły.
- **Luźne fryzury** zamiast ciasnych kucyków i koków.
- **Suszarka na niższej temperaturze**, prostownica rzadziej.
- **Jedwabna lub satynowa poszewka** zmniejsza tarcie.

Triki na objętość

- **Zmień stronę przedziałka** albo zrób przedziałek zygzakiem.
- **Suchy szampon lub puder w kolorze włosów** przy nasadzie.
- **Podetnij końcówki.** Cienkie końce dają wrażenie rzadkich włosów.
- **Suszenie z głową w dół** daje więcej objętości u nasady.



Kiedy do dermatologa?

Gdy ferrytyna jest już dobra, a włosy wypadają mocno od 4–6 miesięcy. Gdy widzisz łyse placki, swędzenie lub zaczerwienienie skóry głowy.

Włosy lubią też białko

Włos zbudowany jest głównie z keratyny, czyli białka. Zadbaj o porcję białka w każdym posiłku: jajka, nabiał, ryby, mięso, strączki, tofu. Restrykcyjne diety często odbijają się na włosach po 2–3 miesiącach.

Najpierw do lekarza, jeśli...

- jesteś w ciąży, karmisz lub planujesz ciążę,
- masz hemochromatozę lub talasemię (**wtedy nie przyjmuj żelaza**),
- masz przewlekłą chorobę jelit, wątroby lub nerek,
- jesteś po menopauzie: niska ferrytyna może mieć wtedy inną przyczynę,
- przyjmujesz leki na stałe.

Dzieci

Żelazo w większych ilościach jest dla dzieci niebezpieczne. Przechowuj suplementy wysoko i poza zasięgiem dzieci. W razie połknięcia natychmiast dzwoń pod 112.

Normalne czy do lekarza?

TO NORMALNE

- Przez 2–3 tygodnie nie czujesz różnicy.
- Włosy wypadają jeszcze w 1. miesiącu.
- Energia waha się w dniach miesiączki.
- Jeśli zauważysz ciemniejszy stolec: to znany i niegroźny efekt żelaza.

ZADZWOŃ DO LEKARZA

- Silny lub uporczywy ból brzucha, wymioty.
- Czarny, smolisty stolec ze słabością lub zawrotami głowy.
- Wysypka, obrzęk lub trudności z oddychaniem: przerwij od razu.

Zaparcia?

Więcej wody, warzyw, owoców i pełnych ziaren. Ruch. Jeśli trwa dłużej niż tydzień, zapytaj farmaceutę o inną formę żelaza.



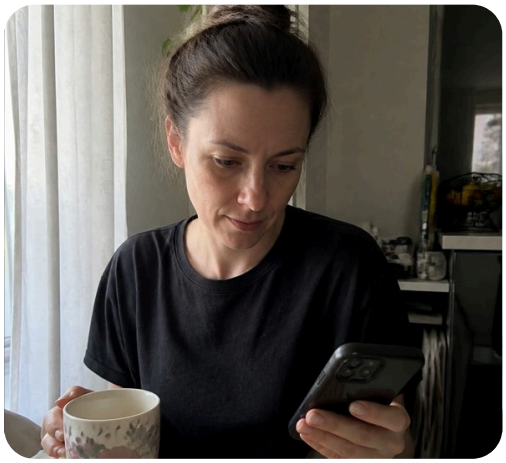
Twój dziennik: tydzień 1–6

Dwie minuty w tygodniu, np. w niedzielę. Wydrukuj albo zrób zdjęcie i uzupełniaj w telefonie.

Tydzień	Energia 1–10	Włosy mniej / tak samo / więcej	Pominięte dni	Notatki
Start				
1				
2				
3				
4 · zdjęcie				
5				
6				

Jak ocenić energię

1–3 ledwo wstaję, po południu nie daję rady.
4–6 wytrzymuję dzień, wieczorem jestem pusta.
7–8 większość dni bez spadków.
9–10 mam siłę na rzeczy, które odkładałam.



Twój dziennik: tydzień 7–12

Tydzień	Energia 1–10	Włosy mniej / tak samo / więcej	Pominięte dni	Notatki
7				
8 · zdjęcie				
9				
10 · badanie				
11				
12 · zdjęcie				

Po 12 tygodniach: co się zmieniło?

O czym zapomniałam, że mnie męczyło?

Co powiedziałabym sobie w 1. dniu?

Co pomogło mi najbardziej?

Ferrytyna: start _____ ng/ml → po 12 tygodniach _____ ng/ml

Twoja rutyna na jednej kartce

BADANIE

Ferrytyna, morfologia, CRP, wysycenie transferyny. Na start i po 8–12 tygodniach.

MÓJ WYNIK STARTOWY

CODZIENNIE

Żelazo zgodnie z zaleceniem, przy posiłku, z witaminą C. Kawa godzinę później.

GDZIE

Tam, gdzie to widzę: przy ekspresie do kawy, nie w szafce.

GDY ZAPOMNĘ

Biorę kolejną dawkę normalnie. Nie podwajam.

TALERZ

Strączki, kasza, mięso + papryka, cytryna, natka.

CO TYDZIEŃ

Wpis w dzienniku. Zdjęcie co 4 tygodnie.

JAK DŁUGO

Minimum 90 dni, dzień po dniu.

MÓJ POWÓD



> *Żelazo działa powoli. Do celu dochodzą te, które nie rezygnują.*
>
> — Leena

OD FERRABLOOM

Feritin+: żelazo, które da się przyjmować miesiącami



Ten przewodnik przygotowała marka FerraBloom, więc mówimy wprost: Feritin+ to nasz suplement diety.

Powstał dla kobiet, które, jak Leena, rezygnowały z żelaza przez żołądek. Zawiera liposomalny diglicynian żelaza LIPOSOVIT®-Fe i 7 składników, które wspierają gospodarkę żelazem.

- **2×** **lepsze wchłanianie*** niż żelazo nieotoczone (model Caco-2)
- **28** **28 mg żelaza** w dziennej porcji, poniżej bezpiecznego poziomu EFSA
- **V** **Wegańskie kapsułki**, bez glutenu i laktozy
- ✓ **Łagodny dla żołądka****: 3,1% vs ok. 30% dolegliwości w badaniu u dzieci
- **7** **Żelazo + 7 składników**: wit. C, miedź, B2, B6, B12, folian, wit. A
- **EU** **Produkcja w UE**: Biostile d.o.o., Słowenia

Rano
1 kapsułka do śniadania, z wodą

Wieczorem
1 kapsułka do kolacji

Minimum 90 dni
badanie kontrolne po 8–12 tygodniach

2 + 1 gratis · kuracja 90 dni

Dokładnie tyle, ile trwa plan z tego przewodnika. Darmowa dostawa.

Sprawdź ofertę →

*W modelu wchłaniania Caco-2, w porównaniu z żelazem nieotoczonym. **3,1% vs ok. 30% dolegliwości żołądkowo-jelitowych w badaniu klinicznym z żelazem liposomalnym u dzieci (n=433). Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są ważne dla zdrowia. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Żelazo pomaga w zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia oraz w prawidłowym wytwarzaniu czerwonych krwinek i hemoglobiny. Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza. Miedź pomaga w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie.

NA KONIEC

Nie jesteś sama

Na tej drodze byłam też ja. Wiem, jak długie wydają się tygodnie, gdy lustro jeszcze nie pokazuje różnicy.

Gdy będziesz mieć pytanie, napisz do nas. Także wtedy, gdy po prostu zechcesz opowiedzieć, jak ci idzie. Czytamy wszystko.

info@ferrabloom.pl

Więcej artykułów o ferrytynie i włosach:
ferrabloom.pl/blog



Leena

Znasz kogoś, kto ciągle jest zmęczony?

Prześlij jej ten przewodnik. Czasem jedna liczba zmienia wszystko.

Źródła

WHO. Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status, 2020 · Iolascon A. i in. Recommendations for diagnosis, treatment and prevention of iron deficiency (EHA), HemaSphere 2024 · Galetti V. i in. Threshold ferritin concentrations indicating early iron deficiency in young women, EClinicalMedicine 2021 · Rushton DH. Nutritional factors and hair loss, Clin Exp Dermatol 2002 · Treister-Goltzman Y. i in. Iron deficiency and nonscarring alopecia in women: meta-analysis, Skin Appendage Disord 2022 · Trost LB i in. Iron deficiency and hair loss, J Am Acad Dermatol 2006 · Vargas Badilla ME i in. Ferrous bisglycinate: meta-analysis, Nutr Rev 2023 · Stoffel NU i in. Iron absorption on consecutive vs alternate days, Lancet Haematol 2017 · EFSA NDA Panel. Tolerable upper intake level for iron, EFSA Journal 2024.

Przewodnik ma charakter informacyjny i edukacyjny. Nie stawia diagnozy i nie zastępuje porady lekarza ani farmaceuty. Wyniki są indywidualne. Producent Feritin+: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Słowenia. Sprzedawca: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Słowacja. © FerraBloom 2026.