Piracanjuba
Health & Nutrition

Como otimizar o consumo de ferro no atendimento a vegetarianos?

O aporte de ferro pode ser prejudicado quando uma dieta vegetariana é realizada. Entenda como orientar seu paciente para uma ingestão adequada no dia a dia

Nutrição e qualidade de vida

PorAcervo Piracanjuba • 17 de agosto, 2025

A adoção à dieta vegetariana vem crescendo e tem prevalência relevante no Brasil. Segundo o IBOPE (2018), 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos[1], havendo um crescimento de 75% da população vegetariana nos últimos anos, quando comparada à pesquisa anterior realizada em 2012[2].
As dietas vegetarianas, quando bem planejadas e orientadas, são seguras e podem ser seguidas em todas as fases da vida[3]. Devido à exclusão de carnes e, às vezes, de outros grupos alimentares da dieta, é preciso atenção especial para a ingestão de alguns nutrientes, como o ferro. Entenda a seguir como orientar seus pacientes a respeito dessa ingestão forma segura!

Tipos de vegetarianismo

É considerado vegetariano o indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, podendo ou não consumir outros alimentos de origem animal, como laticínios ou ovos[3].
Vale a pena lembrar que existem tipos diferentes de vegetarianismo, os quais têm em comum a exclusão das carnes e são divididos de acordo com o consumo dos demais subprodutos animais[3]. Confira a classificação a seguir:

- **Ovolactovegetariano**: inclui ovos e laticínios na alimentação;
- **Lactovegetariano**: inclui apenas os laticínios na alimentação;

- **Ovovegetariano**: inclui apenas os ovos na alimentação;
- **Vegetariano estrito**: não inclui nenhum alimento de origem animal na alimentação.

Como deve ser o prato vegetariano

A dieta vegetariana fornece todos os nutrientes necessários para o organismo, estando relacionada a benefícios para a saúde como a redução dos níveis séricos de colesterol, redução de risco e prevalência de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e câncer[3]. Para isso, é imprescindível que o paciente esteja bem orientado para garantir um planejamento nutricional adequado e refeições completas.

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), para garantir uma boa distribuição de macro e micronutrientes das refeições, a prescrição nutricional para o ovolactovegetariano deve contemplar[3]:

Grupo Alimentar	
Cereais integrais	
Feijões	
Frutas	
Legumes e verduras	
Leite e derivados	
Óleos, gorduras e oleaginosas	
Açúcares e doces	

Para as quantidades das porções para cada grupo alimentar, consultar o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos da SVB.

A importância do ferro e suas fontes alimentares

O ferro é um nutriente essencial para a vida e atua em diversos sistemas no organismo, como no transporte de oxigênio e na produção de energia, além de importante ação na função cerebral[4].
De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a deficiência de ferro é a carência nutricional mais comum nos dias de hoje. A prevalência de anemia é mais elevada entre alguns grupos populacionais, como mulheres em idade fértil, atingindo cerca de 30%, sendo um grupo de maior risco[5]. No caso dos vegetarianos, estudos indicam que os estoques de ferro costumam ser menores do que em indivíduos onívoros, o que pode aumentar a predisposição para a anemia ferropriva[6]. Por isso, assim como no caso de outros grupos, é necessário que haja o rastreio da ingestão e do estoque de ferro entre os vegetarianos para identificar e prevenir possíveis deficiências.
Dessa forma, é de suma importância garantir boas fontes alimentares de ferro na dieta vegetariana. Entre elas, destacam-se as leguminosas, os vegetais verdes escuros, os cereais e as castanhas e sementes[4].

Otimizando a absorção do ferro

A biodisponibilidade do ferro é influenciada pela forma que esse mineral se apresenta nos alimentos, sendo classificado em duas formas principais: **heme e não-heme**[4].
O ferro heme tem origem na hemoglobina e mioglobina de alimentos de origem animal, estando dessa forma presente nas carnes, que não são consumidas na dieta vegetariana[7]. Esse formato de ferro é o menos consumido pela dieta, representando cerca de 10 a 15% do total de ferro ingerido[4,7]. Porém, por possuir melhor biodisponibilidade, contribui com cerca de 40% do ferro total absorvido pelo corpo[4,7].
O ferro dos vegetais é o ferro não-heme, o qual está presente em maior concentração na alimentação, mas possui menor biodisponibilidade e absorção inferior quando comparado à versão heme[4,7]. Ao contrário do ferro heme, **o ferro não-heme sofre grande interferência de fatores externos que podem diminuir sua absorção**, como fitatos e oxalatos naturalmente presentes em grãos e outros vegetais, cálcio, caseíno-fosfopeptídeos (proteínas presentes em ovos e laticínios), a redução da acidez gástrica e estado inflamatório aumentado no organismo[3,4,7].

Assim, em refeições onde o aporte de ferro pode ser mais relevante (como almoço e jantar), **é preciso adotar com o paciente vegetariano estratégias para otimizar a absorção do ferro não-heme**. Entre elas, pode-se destacar as seguintes orientações[3,4]:

- **Consumir alimentos fontes de vitamina C junto à refeição** – é possível aumentar a absorção de ferro em até 4x com o consumo de 75mg de vitamina C;

- **Deixar as leguminosas, cereais e sementes de molho em água, de 8 a 12 horas**, desprezando a água antes do cozimento – essa etapa é importante para redução dos fitatos;

- **Evitar consumir chás, cafés ou chocolates durante ou logo após as refeições** – esses alimentos são fonte de oxalatos;

- **Evitar o consumo de alimentos ricos em cálcio, como os laticínios, durante as refeições fonte de ferro.**

Garantir um prato completo, com leguminosas e vegetais verdes escuros, é essencial para um bom aporte de ferro de origem vegetal.

Alinhando com o paciente as orientações adequadas no atendimento a vegetarianos, é possível assegurar um bom aporte de ferro e otimizar a sua absorção, garantindo a obtenção desse e de todos os nutrientes e dos benefícios dessa prática alimentar para a saúde!

Referência Bibliográfica

[1] IBOPE. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. 2018. Disponível em: https://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf . Acesso em 25 de janeiro de 2025.
[2] Sociedade Vegetariana Brasileira. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil - SVB. 2022. Disponível em: https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil/ . Acesso em 25 de janeiro de 2025.
[3] Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. 2018. Disponível em: https://old.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf. Acesso em 21 de janeiro de 2025.
[4] ILSI Brasil. Série Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes - Ferro. 2024. Disponível em: https://ilsibrasil.org/wp-content/uploads/sites/9/2024/05/Vol.-4-Ferro.pdf. Acesso em 21 de janeiro de 2025.
[5] World Health Organization. Anaemia. 2024. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1. Acesso em 21 de janeiro de 2025.
[6] Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2017 Jul 5;58(8):1359–74.
[7] Henriques GS, Alencar LL, Cozzolino SMF. Ferro. In: Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5ed. Barueri: Manole; 2016. p. 673–704.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.