FERRABLOOM



INGYENES FERRABLOOM ÚTMUTATÓ

Ferritin és a haj

A 90 napos terved: milyen vizsgálatokat kérj, hogyan olvasd a leletet, és mit tegyél minden nap, hogy újra feltöltsd a vasraktáraidat.



Leena Bloom
étrend-kiegészítő tanácsadó

Nyomtatható és mobilra is

MIELŐTT ELKEZDED

Mit találsz benne

1 **A történetem** — Miért készült ez az útmutató — 3

2 **A ferritin egy képben** — Pénztárca, megtakarítás és három szám — 4

3 **Miért a haj jelez elsőként** — A haj ciklusa egyszerűen — 5

4 **Biztosan a vas az oka?** — Jelek és kockázati csoportok — 6

5 **Vizsgálatok és orvosi beszélgetés** — Mit vizsgáltass, mit mondj — 7

6 **Olvasd el a leleted** — Írd be a számokat, és nézd meg, hol tartasz — 8

7 **90 napos terv** — Mit és mikor vehetsz észre — 9

8 **4 csapda** — Miért hagyják abba a nők túl korán — 10

9 **Vas a tányéron** — Párosítások, amelyeket érdemes ismételni — 11

10 **A menstruációd** — Gyorsteszt 1 perc alatt — 12

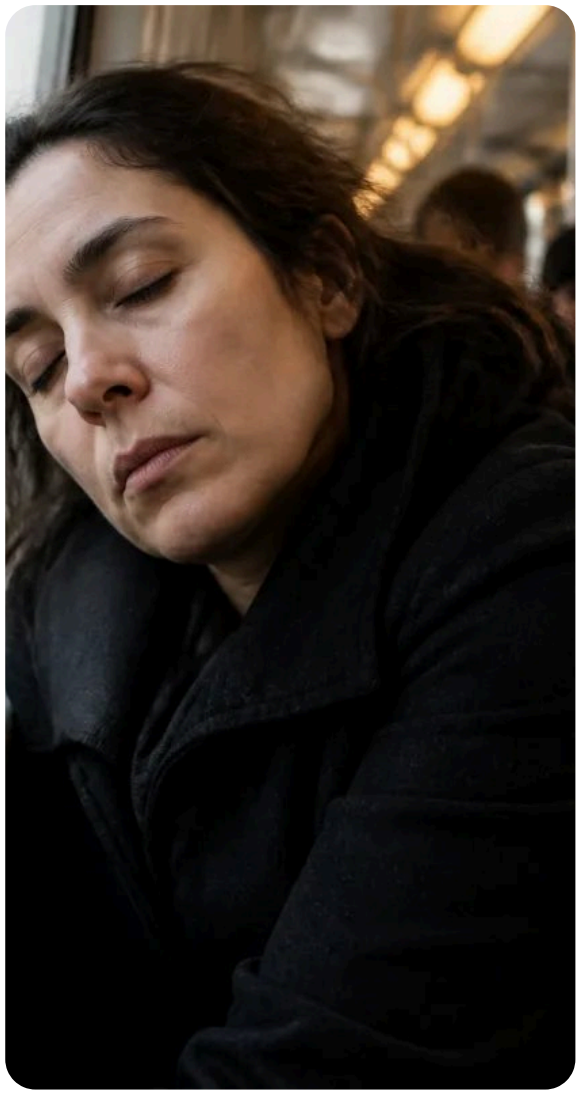
11 **Hogyan válassz és szedj vasat** — A vas formái egy táblázatban — 13

12 **A haj addig is** — Ápolás és dúsító trükkök — 14

13 **Biztonság** — Mikor menj előbb orvoshoz — 15

14 **12 hetes napló** — Heti 2 perc — 16

15 **A rutinod egy lapon** — Nyomtasd ki, és tedd a hűtőre — 18



A hétvége után sem múló fáradtság gyakran az első jel.

Hogyan használd az útmutatót

- Nem kell mindent egyszerre elolvasnod.
- Kezdd a 2., 5. és 6. fejezettel.
- A naplót és a rutint nyomtasd ki, vagy mentsd a telefonodra.
- Ha kételyeid vannak, térj vissza a 7. fejezethez.

A ferritinem 14 volt



Évekig minden hónapban elvette az erőmet a menstruáció. A hajam egyre vékonyabb lett. Már nem akartam fényképekre állni.

Több vaskészítményt is kipróbáltam. Pár perc múlva hányingerem lett. Mindig abbahagytam néhány hét után.

Amikor végre megmérettem a ferritinemet, 14 volt. A vérkép jó volt, a hemoglobin is. Ezért senki nem látott problémát.

Aztán elkezdtem beszélgetni más nőkkel. Mindenhol ugyanaz a történet: „a leletek normálisak”, a ferritint pedig senki nem nézte meg.

> ***Ha ezt olvasod, valószínűleg tudod, milyen az, amikor senki nem hisz neked.***
>
> — Leena Bloom

Ez az útmutató mindaz, amit akkor szerettem volna tudni. Egyszerűen, lépésről lépésre, irányelvek és tudományos kutatások alapján.

14 ng/ml. A leleten ez állt: „normál”. Senki nem figyelt fel rá.

Amin változtattam

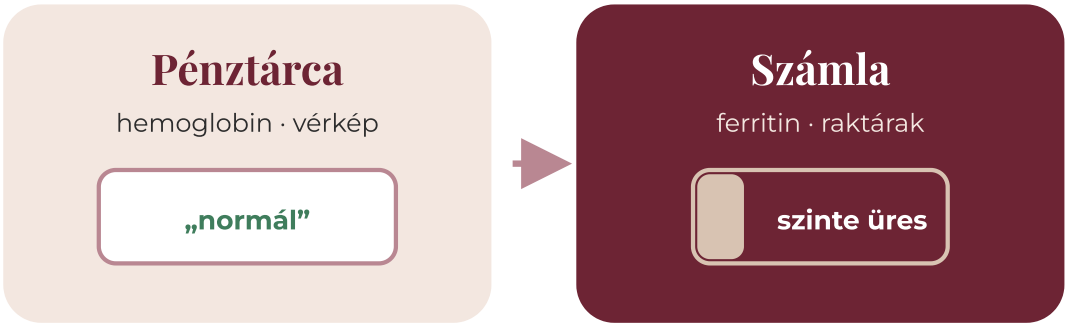
- A ferritint is megnézetem, nem csak a vérképet.
- Gyomorkímélő vasat választottam.
- 90 napot adok magamnak, nem 3 hetet.

Fontos: nem vagyok orvos. Az útmutató tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot.

Pénztárca és megtakarítás

A vasat két helyen tárolod. A **hemoglobin** a készpénz a pénztárcádban: a vas, amit most használsz. A **ferritin** a megtakarítás a számládon: a tartalékod.

Ha hiányzik a vas, a szervezet előbb a megtakarításhoz nyúl. A pénztárca ürül ki legutoljára. Ezért lehet a vérkép „normál”, miközben a raktárak szinte üresek.



Három szám, amit érdemes ismerni

<30
ng/ml: vashiány, jó hemoglobin mellett is (EHA 2024)

<50
ng/ml: lehetséges korai hiány fiatal nőknél (Galetti 2021)

~70
ng/ml: javasolt cél hajhullás esetén (Rushton 2002)

> Sok labor már 12–15 ng/ml-t ad meg alsó határként. Ez az üres raktárak határa, nem az a szint, amelyen jól érzed magad. A ~70 ng/ml bőrgyógyászati kutatások javaslata, nem kötelező norma.

Az alacsony ferritin leggyakoribb okai

Erős menstruáció
az üres raktárak leggyakoribb oka

Terhesség és szülés után
a vasigény erősen megnő

Növényi étrend
a növényi vas rosszabbul szívódik fel

Gyakori diéták
kevés kalória és kevés változatosság

Intenzív sport
főleg állóképességi, pl. futás

Gyengébb felszívódás
pl. cöliákia, gyomorégés elleni szerek

Miért a haj jelez elsőként

Ha kevés a tartalék, a szervezet spórol. A vasat először a szív, az agy és az izmok kapják.

A haj nem létfontosságú. Ezért a lista végén áll. Már akkor elkezd hullani, amikor az érték még „normál”. És utolsóként tér vissza, amikor a raktárak újra feltöltődnek.

Nem hiúság, hogy fáj. A hajad része annak, ahogyan magadat látod.



Több hajszál a párnán gyakran az első jel.

A haj ciklusa három lépésben



Hiány esetén több hajhagyma kerül túl korán pihenő fázisba.

akár ~100

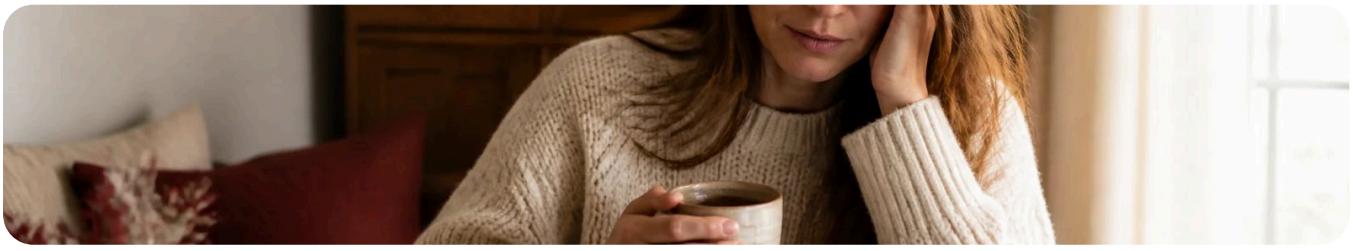
hajszálat veszítünk el naponta mindannyian. A változás számít, nem az egyes hajszálak.

2–3 hónap

telik el általában az ok (hiány, stressz, szülés) és a látható hullás között.

36 kutatás

egy 2022-es metaanalízisben köti össze az alacsony ferritint a nők diffúz hajhullásával.



Őszintén: a vas gyakori és könnyen ellenőrizhető ok, de nem az egyetlen. Az androgén alopécia más eredetű. Nincs garancia arra, hogy a haj pusztán a vas pótlásától visszanő.

Biztosan a vas az oka?

Jó kérdés. A vashiány gyakori oka a fáradtságnak és a diffúz hajhullásnak. De nem az egyetlen. Bizonyosságot csak a vizsgálat ad.

A leggyakoribb jelek

- pihenés után sem múló fáradtság,
- diffúz hajhullás,
- hideg kéz és láb,
- „agyköd”, rosszabb koncentráció,
- töredező köröm,
- légszomj a lépcsőn,
- nyugtalan láb esténként,
- jégrágcsálás iránti vágy.

Valószínűbb, ha...

- erős vagy hosszú a menstruációd,
- az elmúlt évben szültél vagy szoptatsz,
- kevés húst eszel, vagy egyáltalán nem,
- nemrég diétáztál,
- sokat edzel, főleg futsz,
- régóta szedsz gyomorégés elleni szert.



A folyton hideg kéz alacsony vasraktárakat jelezhet.

Ferritin 100 felett, CRP normál?

Akkor valószínűleg nem a vas az ok, és nagy eséllyel nincs rá szükséged. Vizsgáltasd meg az orvossal a pajzsmirigyet, a hormonokat és más okokat. Jobb, ha ezt most tudod.

Pajzsmirigy?

A fáradtság és a hajhullás pajzsmirigyzavaroknál is gyakori. Ezért érdemes a TSH-t is kérni az első vizsgálatokhoz.

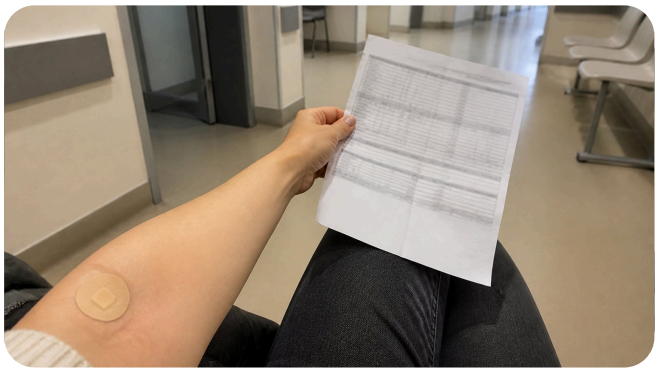
Mit vizsgáltass, és mit mondj az orvosnak

Vizsgálat	Mit mutat
Ferritin	vasraktárak, a legkorábbi jel
Vérkép	hemoglobin, van-e már vérszegénység
CRP	gyulladás, ami megemeli a ferritint
Transzferrin-szaturáció	mennyi vas áll rendelkezésre a szállításhoz
TSH, D-vitamin	a hajhullás más gyakori okai

- Legjobb reggel, éhgyomorra.
- Ne fertőzés idején: a megfázás megemeli a ferritint.
- Magánlaborban beutaló nélkül is megcsináltathatod.



Írd fel a tüneteidet és azt, hogy mióta tartanak. Így könnyebb lesz beszélni róluk.



Kész mondatok

AZ ELEJÉN

> *Hónapok óta hullik a hajam, és fáradt vagyok. Megnézhetnénk a ferritint és a vérképet CRP-vel?*

HA AZT HALLOD: „NORMÁL"

> *Mi a pontos érték? A tüneteim mellett érdemes magasabbra célozni?*

A VÉGÉN

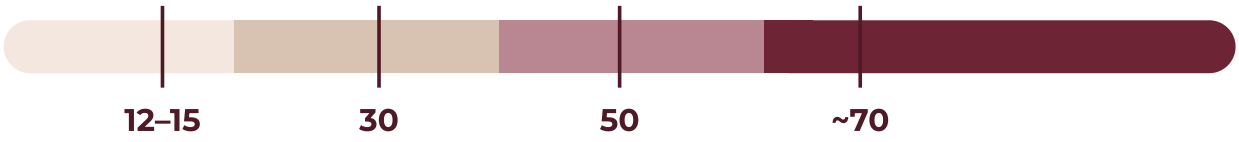
> *A pajzsmirigyet is megnézhetnénk?*

Nem szívességet kérsz.
A saját testedről kérdezel. Írd fel a tüneteidet és azt, hogy mióta tartanak, a vizsgálat után pedig kérj másolatot a leletről a számokkal.

Olvasd el a leleted

Írd be a számaidat. Jelöld a skálán, hol tartasz.

Ferritin _____ ng/ml (= µg/l) a vizsgálat dátuma: _____



12–15 a labor alsó határa · **30** hiány (EHA) · **50** lehetséges korai hiány · **~70** cél hajhullásnál (Rushton). Ezek tájékoztató értékek, nem ígéretek.

Hemoglobin

120 g/l alatt vérszegénységről van szó. Ezzel az orvos foglalkozik.

Transzferrin-szaturáció

20% alatt túl kevés a vas a vérben a szállításhoz.

CRP

Emelkedett? A ferritin hamisan magas lehet.

És most?

- **30 alatt:** beszélj az orvossal az okról és a pótlásról.
- **30–50:** kérdezd meg, hogy a tüneteid mellett érdemes-e feltölteni a raktárakat.
- **100 felett:** valószínűleg nem a vas az ok (6. oldal).
- **Hemoglobin 120 g/l alatt:** előbb orvoshoz.
- Őrizd meg a leletet. 8–12 hét múlva összeveted az újjal.



Mit és mikor vehetsz észre

A raktárak feltöltése általában 3–6 hónapig tart. Minden nő más, de a sorrend hasonló.

1–2. hét

A vas először a vérbe kerül. A délutánok kicsit könnyebbek lehetnek.

3–6. hét

A raktárak lassan töltődnek. Kívülről semmi nem látszik. Ez normális.

6–8. hét

Sok nőnél kezd csillapodni a hullás.

8–12. hét

A ferritin első mérhető emelkedése. Ideje a kontrollvizsgálatnak.

3–6. hónap

Rövid, egyenes kis hajszálak a választéknál és a halántékon.



> *Az út legcsendesebb része a legfontosabb.*

Miért hullik még a hajad az 1. hónapban? A ma kihulló hajszálak már néhány hónapja leálltak a növekedéssel. Ez a múlt visszhangja, nem annak a jele, hogy a terv nem működik.

90	8–12	3–6
nap a minimum, hogy a raktáraknak legyen idejük	hét az első kontrollvizsgálatig	hónap a raktárak teljes feltöltéséig

4 csapda, ami miatt a nők feladják

A leggyakoribb hiba: vége a 4. héten

A legtöbb nő nem a gyomra miatt hagyja abba. Azért hagyja abba, mert nem lát hatást. Épp akkor, amikor a raktárak elkezdenek feltöltődni.

1. **Abbahagyod, amikor visszatér az energia.** Az energia gyorsabban jön vissza, mint ahogy a raktárak megtelnek. A terv legalább 90 nap.
2. **Vizsgálat 4 hét után.** A szám alig mozdult, és csak csalódást okoz. A kontrollt a 8–12. hétre tervezd.
3. **Összehasonlítás másokkal.** Aki 25-ről indult, hamarabb célba ér, mint aki 8-ról.
4. **Hajszálszámolás a zuhany alatt.** A napi számolás csak a stresszt növeli. Elég heti egy fotó és egy bejegyzés a naplóban.

> *Ha a 4. héten úgy érzed, „nem történik semmi”, lapozz a 7. fejezethez. A raktárak épp most kezdenek feltöltődni.*



Hetente egy fotó a választékról, ugyanolyan fényben.

Fotók számolás helyett

- Választék felülről, az ablaknál.
- Halánték mindkét oldalról.
- Lófarok a tenyereden.
- Mindig száraz haj, ugyanott.
- 4 hetente hasonlíts össze, ne naponta.

Vas a tányéron



Csicseriborsó, paprika, spenót, tökmag és citrom.

A növényi vas jobban felszívódik, ha ugyanabban az étkezésben C-vitamin is van.

A legjobban hasznosuló a hem-vas húsból, halból és belsőségekből. Az étrend általában elég a raktárak fenntartásához, de ritkán ahhoz, hogy a nagyon alacsony ferritint gyorsan felépítse.

> **A kávé és a tea** étkezés mellé csökkenti a vas felszívódását az ételből. Idd meg őket egy órával később.

Párosítások, amelyeket érdemes ismételni

Lencse + citrom
lencseleves citromlével

Csicseriborsó + paprika
saláta vagy hummusz zöldségekkel

Zabkása + eper
vagy kivi, narancs

Bab + brokkoli
ragu vagy tészta zöldségekkel

Hajdina + petrezselyem
sok petrezselyemzöld, savanyú káposzta

Marhahús + paradicsom
hem-vas plusz C-vitamin

Vegetáriánus vagy vegán vagy?

A növényi vas rosszabbul szívódik fel, ezért a rendszeresség és a C-vitaminos párosítások neked még fontosabbak. Gondolj a B12-vitaminra is.

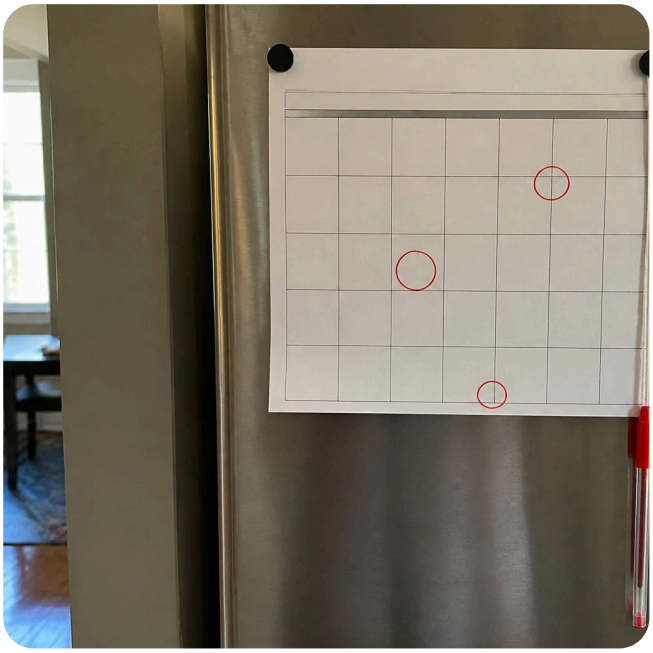


Erős a menstruációd?

Az erős menstruáció a leggyakoribb oka annak, hogy kiürülnek a vasraktárak. 1 ml elvesztett vér kb. 0,5 mg vasnak felel meg.

Jelöld, ami rád igaz

- ◯ Óránként cserélsz betétet vagy tampont, több órán át.
- ◯ Éjjel dupla védelemre van szükséged.
- ◯ A vérrögök nagyobbak egy 100 forintos érménél.
- ◯ A vérzés tovább tart 7 napnál.
- ◯ A menstruáció miatt lemondod a programjaidat.



Legalább egyet bejelöltél?

Beszélj a nőgyógyászoddal. Az étrend-kiegészítő segít feltölteni a raktárakat, de nem zárja el a csapot, amelyen elfolynak.

Mit tehetsz már most

- ✓ 2 cikluson át jegyezd fel, hány napig tart a vérzés, és hány betétet vagy tampont használsz.
- ✓ Vidd el a jegyzeteidet a nőgyógyászhoz.
- ✓ Vizsgáltasd meg a ferritint és a vérképet (5. fejezet).

1 ml
vér kb. 0,5 mg vas

7+
nap vérzés már ok arra, hogy beszélj az orvossal

3–6
hónapig tart általában a raktárak feltöltése

Hogyan válassz és szedj vasat

A vas formája dönti el, mennyi szívódik fel, és hogy kibírod-e a hónapokig tartó kúrát.

Forma	Felszívódás	Tolerálhatóság	Megjegyzés
Vas-szulfát	jó	gyakran hányinger, székrekedés	olcsó, klasszikus alap
Fumarát, glükonát	jó	hasonló a szulfáthoz	eltérő mennyiségű elemi vas
Vas(III)-polimaltóz	változó	általában kíméletesebb	a felszívódás gyengébb lehet
Vas-biszglicinát	nagyon jó	általában jó	aminosavval alkotott kelát
Liposzómás vas	nagyon jó	általában nagyon jó	lipidburokban, drágább

Hogyan szedd

- **C-vitaminnal:** fokozza a vas felszívódását.
- **1–2 óra távolság a kávétól, teától és tejtermékektől**, főleg a klasszikus vassóknál.
- **Távolság a gyógyszerektől:** pajzsmirigy-gyógyszertől (pl. levotiroxin) kb. 4 óra, egyes antibiotikumoktól és gyomorégés elleni szerektől kb. 2 óra. Kérdezd meg a gyógyszerészt.
- **Rendszeresen:** a hónapok számítanak, nem egy nagy adag.
- **Az elemi vasat nézd** a címkén („ebből vas … mg”).



40 mg
naponta: felnőttek számára biztonságos vasbeviteli szint az EFSA szerint (2024)

8–12
hét: általában ennyi kell, hogy a ferritin emelkedése látsszon a leleten

Ne szedj vasat „tartaléknak” vizsgálat nélkül. A szervezet nem tudja aktívan kiválasztani a felesleges vasat.

A haj addig is



A ritka fogú fésű kíméletesebb a legyengült hajhoz.

Finoman a hajjal

- **Mosd úgy, mint eddig.** A lefolyóban lévő hajszálak úgyis kihullottak volna.
- **Laza frizurák** szoros lófarok és konty helyett.
- **Hajszárító alacsonyabb fokozaton**, hajvasaló ritkábban.
- **Selyem vagy szatén párnahuzat**: csökkenti a súrlódást.

Dúsító trükkök

- **Válts választékot**, vagy készíts cikcakkosat.
- **Szárazsampon vagy hajszínű púder** a hajtőhöz.
- **Vágasd le a végeket.** A vékony végek ritkább haj benyomását keltik.
- **Fejjel lefelé szárítás**: több volumen a hajtőnél.



Mikor menj bőrgyógyászhoz?

Ha a ferritin már rendben van, de a hajad 4–6 hónapja erősen hullik. Ha kopasz foltokat, viszketést vagy kipirosodott fejbőrt látsz.

A haj a fehérjét is szereti

A haj főleg keratinból, azaz fehérjéből áll. Minden étkezésnél legyen egy adag fehérje: tojás, tejtermék, hal, hús, hüvelyesek, tofu. A szigorú diéták gyakran 2–3 hónap múlva látszanak meg a hajon.

Előbb orvoshoz, ha…

- várandós vagy, szoptatsz vagy babát tervezel,
- hemokromatózisod vagy talasszémiád van (**ilyenkor ne szedj vasat**),
- krónikus bél-, máj- vagy vesebetegséged van,
- túl vagy a menopauzán: ilyenkor az alacsony ferritinnek más oka is lehet,
- tartósan szedsz gyógyszert.

Gyerekek

A vas nagyobb mennyiségben veszélyes a gyerekekre. Az étrend-kiegészítőket magasan, gyermekektől elzárva tárold. Lenyelés esetén azonnal hívd a 112-t.

Normális vagy orvoshoz?

EZ NORMÁLIS

- 2–3 hétig nem érzel különbséget.
- Az 1. hónapban még hullik a haj.
- Az energia ingadozik a menstruációs napokon.
- Sötétebb széklet: a vas ismert és ártalmatlan hatása.

HÍVD AZ ORVOST

- Erős vagy tartós hasfájás, hányás.
- Fekete, szurokszerű széklet gyengeséggel vagy szédüléssel.
- Kiütés, duzzanat vagy nehézlégzés: azonnal hagyd abba.

Székrekedés?

Több víz, zöldség, gyümölcs és teljes kiőrlésű gabona. Mozgás. Ha egy hétnél tovább tart, kérdezd meg a gyógyszerészt egy másik vasformáról.



A naplód: 1–6. hét

Heti két perc, például vasárnap. Nyomtasd ki, vagy fotózd le, és töltsd ki a telefonodon.

Hét	Energia 1–10	Haj kevesebb / ugyanannyi / több	Kihagyott napok	Jegyzet
Kezdés				
1				
2				
3				
4 · fotó				
5				
6				

Hogyan értékeld az energiádat

1–3 alig kelek fel, délután már nem bírom.
4–6 kibírom a napot, este üres vagyok.
7–8 a legtöbb nap mélypont nélkül.
9–10 van erőm a halogatott dolgokra.



A naplód: 7–12. hét

Hét	Energia 1–10	Haj kevesebb / ugyanannyi / több	Kihagyott napok	Jegyzet
7				
8 · fotó				
9				
10 · vizsgálat				
11				
12 · fotó				

12 hét után: mi változott?

Mi zavart, amiről már el is feledkeztem?

Mit mondanék magamnak az 1. napon?

Mi segített a legtöbbet?

Ferritin: kezdés _____ ng/ml → 12 hét után _____ ng/ml

15. FEJEZET · NYOMTATHATÓ

A rutinod egy lapon

VIZSGÁLAT

Ferritin, vérkép, CRP, transzferrin-szaturáció. Kezdéskor és 8–12 hét után.

A KIINDULÓ ÉRTÉKEM

MINDEN NAP

Vas az ajánlás szerint, étkezéshez, C-vitaminnal. Kávé egy órával később.

HOL

Ahol látom: a kávéfőző mellett, nem a szekrényben.

HA ELFELEJTEM

A következő adagot normálisan veszem be. Nem duplázom.

TÁNYÉR

Hüvelyesek, hajdina, hús + paprika, citrom, petrezselyem.

MINDEN HÉTEN

Bejegyzés a naplóba. 4 hetente egy fotó.

MEDDIG

Legalább 90 napig, napról napra.

AZ ÉN OKOM



> *A vas lassan hat. Azok érnek célba, akik nem adják fel.*
>
> — Leena

A FERRABLOOMTÓL

Feritin+: vas, amit hónapokig is lehet szedni



Ezt az útmutatót a FerraBloom márka készítette, ezért kimondjuk: a Feritin+ a mi étrend-kiegészítőnk.

Azoknak a nőknek készült, akik Leenához hasonlóan a gyomruk miatt mondtak le a vasról. LIPOSOVIT®-Fe liposzómás vas-biszglicinátot és 7 olyan összetevőt tartalmaz, amelyek támogatják a vasháztartást.

- **2×** **jobb felszívódás***, mint a burok nélküli vasé (Caco-2 modell)
- **28** **28 mg vas** a napi adagban, az EFSA biztonságos szintje alatt
- **V** **Vegán kapszulák**, glutén- és laktózmentes
- ✓ **Gyomorkímélő****: 3,1% vs. kb. 30% panasz egy gyermekeken végzett vizsgálatban
- **7** **Vas + 7 összetevő**: C-vit., réz, B2, B6, B12, folát, A-vit.
- **EU** **EU-ban gyártva**: Biostile d.o.o., Szlovénia

Reggel
1 kapszula reggelihez, vízzel

Este
1 kapszula vacsorához

Legalább 90 nap
kontrollvizsgálat 8–12 hét után

2 + 1 AJÁNDÉK · 90 napos kúra

Pontosan annyi, ameddig az útmutató terve tart. Ingyenes szállítás.

Megnézem az ajánlatot →

*Caco-2 felszívódási modellben, a burok nélküli vashoz képest. **3,1% vs. kb. 30% gyomor-bélrendszeri panasz egy liposzómás vassal, gyermekeken végzett klinikai vizsgálatban (n=433). Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A napi ajánlott mennyiséget ne lépje túl. Kisgyermekek elől elzárva tartandó. A vas hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A vas hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobinképződéshez. A C-vitamin fokozza a vas felszívódását. A réz a szervezetben részt vesz a normál vasszállításban.

VÉGÜL

Nem vagy egyedül

Én is végigjártam ezt az utat. Tudom, milyen hosszúnak tűnnek a hetek, amikor a tükör még nem mutat különbséget.

Ha kérdésed van, írj nekünk. Akkor is, ha csak el szeretnéd mesélni, hogy haladsz. Mindent elolvasunk.

info@ferrabloom.hu

További cikkek a ferritinről és a hajról:
ferrabloom.hu/blog



Leena

Ismersz valakit, aki mindig fáradt?

Küldd el neki ezt az útmutatót. Néha egyetlen szám mindent megváltoztat.

Források

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

Az útmutató tájékoztató és oktató jellegű. Nem állít fel diagnózist, és nem helyettesíti az orvos vagy a gyógyszerész tanácsát. Az eredmények egyéniek és eltérhetnek. A Feritin+ gyártója: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Szlovénia. Forgalmazó: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Szlovákia. © FerraBloom 2026.