FERRABLOOM



BEZPLATNÝ PRŮVODCE FERRABLOOM

Feritin a vlasy

Váš plán na 90 dní: jaká vyšetření udělat, jak číst výsledek a co dělat každý den, abyste obnovila zásoby železa.



Leena Bloom
poradkyně pro doplňky stravy

K tisku i do mobilu

NEŽ ZAČNETE

Co najdete uvnitř

1 **Můj příběh** — Proč tento průvodce vznikl — 3

2 **Feritin v jednom obrázku** — Peněženka, spořicí účet a tři čísla — 4

3 **Proč vlasy varují jako první** — Cyklus vlasu jednoduše — 5

4 **Je to opravdu železo?** — Signály a rizikové skupiny — 6

5 **Vyšetření a rozhovor s lékařem** — Co vyšetřit a co říct — 7

6 **Přečtěte si svůj výsledek** — Zapište čísla a zjistěte, kde jste — 8

7 **Plán na 90 dní** — Co a kdy můžete zaznamenat — 9

8 **4 pasti** — Proč ženy končí příliš brzy — 10

9 **Železo na talíři** — Kombinace, které stojí za opakování — 11

10 **Vaše menstruace** — Rychlý test za 1 minutu — 12

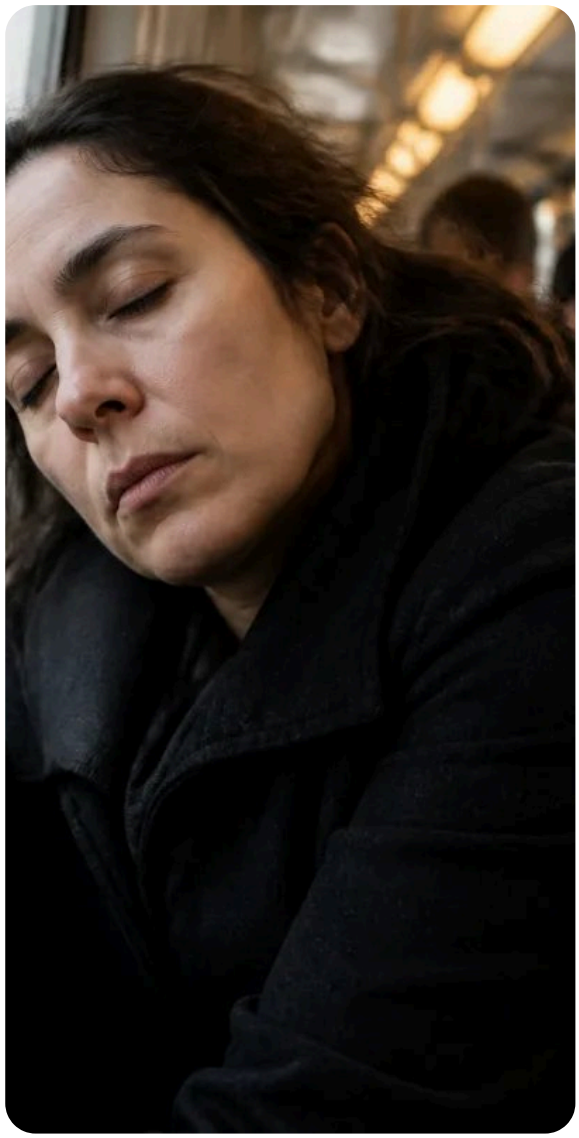
11 **Jak vybrat a užívat železo** — Formy železa v jedné tabulce — 13

12 **Vlasy mezitím** — Péče a triky pro objem — 14

13 **Bezpečnost** — Kdy nejdřív k lékaři — 15

14 **Deník na 12 týdnů** — 2 minuty týdně — 16

15 **Vaše rutina na jednom listu** — Vytiskněte a přilepte na lednici — 18



Únava, která nezmizí ani po víkendu, bývá častým prvním signálem.

Jak průvodce používat

- Nemusíte číst všechno najednou.
- Začněte kapitolami 2, 5 a 6.
- Deník a rutinu si vytiskněte nebo uložte do mobilu.
- Ke kapitole 7 se vracejte, když přijdou pochybnosti.

Můj feritin byl 14



Menstruace mi roky každý měsíc brala sílu. Vlasy byly čím dál řidší. Přestala jsem se fotit.

Zkoušela jsem různé přípravky se železem. Po pár minutách mi bylo zle. Pokaždé jsem po několika týdnech skončila.

Když jsem si konečně nechala změřit feritin, výsledek byl 14. Krevní obraz byl dobrý, hemoglobin také. Proto nikdo problém neviděl.

Pak jsem začala mluvit s dalšími ženami. Všude stejný příběh: „výsledky v normě“, a feritin nikdo nezkontroloval.

> *Pokud tohle čtete, asi víte, jaké to je, když vám nikdo nevěří.*
>
> — Leena Bloom

Tento průvodce obsahuje vše, co bych tehdy ráda věděla. Jednoduše, krok za krokem, na základě doporučení a vědeckých studií.

14 ng/ml. Ve výsledcích stálo: „v normě“. Nikdo si toho nevšiml.

Co jsem změnila

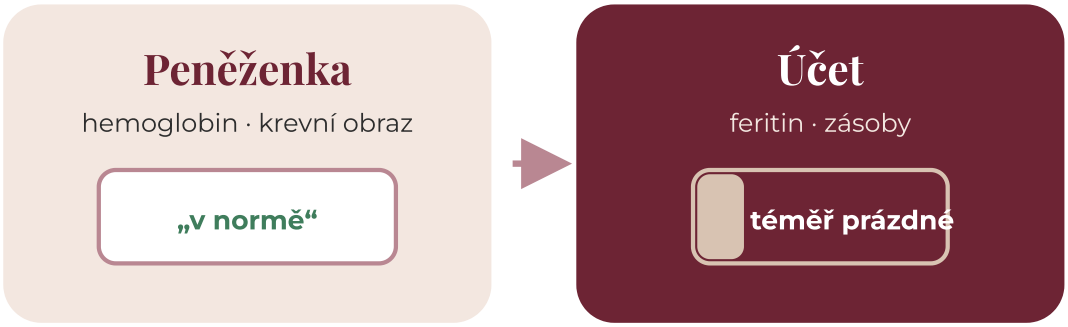
- Kontroluji feritin, ne jen krevní obraz.
- Vybrala jsem železo šetrné k žaludku.
- Dávám si 90 dní, ne 3 týdny.

Důležité: nejsem lékařka. Průvodce má informativní charakter a nenahrazuje radu lékaře.

Peněženka a spořicí účet

Železo máte uložené na dvou místech. **Hemoglobin** jsou peníze v peněžence: železo, které používáte právě teď. **Feritin** jsou úspory na účtu: vaše rezerva.

Když železo chybí, tělo nejdřív sáhne do úspor. Peněženka se vyprázdní až úplně nakonec. Proto může být krevní obraz „v normě“, a zásoby přitom téměř prázdné.



Tři čísla, která stojí za to znát

<30
ng/ml: nedostatek železa, i při dobrém hemoglobinu (EHA 2024)

<50
ng/ml: možný časný nedostatek u mladých žen (Galetti 2021)

~70
ng/ml: navrhovaný cíl při vypadávání vlasů (Rushton 2002)

> Mnoho laboratoří uvádí jako spodní hranici normy už 12–15 ng/ml. To je hranice prázdných zásob, ne hladina, při které se cítíte dobře. Hodnota ~70 ng/ml je návrh z dermatologických studií, ne závazná norma.

Nejčastější příčiny nízkého feritinu

Silná menstruace
nejčastější příčina prázdných zásob

Těhotenství a po porodu
potřeba železa výrazně roste

Rostlinná strava
železo z rostlin se vstřebává hůř

Časté diety
málo kalorií a málo pestré jídlo

Intenzivní sport
hlavně vytrvalostní, např. běh

Horší vstřebávání
např. celiakie, léky na pálení žáhy

Proč vlasy varují jako první

Když je rezerva malá, tělo šetří. Železo dostane nejdřív srdce, mozek a svaly.

Vlasy nejsou k přežití nezbytné. Proto jsou na konci seznamu. Začnou padat, když je výsledek ještě „v normě“. A vracejí se jako poslední, až se zásoby znovu doplní.

Není to marnivost, že vás to trápí. Vlasy jsou součástí toho, jak sama sebe vidíte.



Víc vlasů na polštáři bývá často prvním signálem.

Cyklus vlasu ve třech krocích

Růst několik let → 2 týd. → **Klid** asi 3 měsíce → vypadne

Při nedostatku přechází víc folikulů příliš brzy do klidové fáze.

až ~100

vlasů denně ztrácí každá z nás. Rozhoduje změna, ne jednotlivé vlasy.

2–3 měsíce

obvykle uplynou od příčiny (nedostatek, stres, porod) k viditelnému vypadávání.

36 studií

v metaanalýze z roku 2022 spojuje nízký feritin s difuzním vypadáváním vlasů u žen.



Upřímně: železo je častá a snadno ověřitelná příčina, ale ne jediná. Androgenní alopecie má jiný původ. Není zaručeno, že vlasy dorostou jen díky doplnění železa.

Je to opravdu železo?

Dobrá otázka. Nedostatek železa je častou příčinou únavy a difuzního vypadávání vlasů. Ne jedinou. Jistotu dá jen vyšetření.

Nejčastější signály

- únava, která nezmizí ani po odpočinku,
- difuzní vypadávání vlasů,
- studené ruce a nohy,
- „mlha v hlavě“, horší soustředění,
- lámavé nehty,
- zadýchání do schodů,
- neklidné nohy večer,
- chuť kousat led.

Pravděpodobnější je to, pokud…

- máte silnou nebo dlouhou menstruaci,
- jste v posledním roce rodila nebo kojíte,
- jíte málo masa nebo vůbec,
- jste nedávno držela dietu,
- hodně trénujete, hlavně běháte,
- dlouhodobě užíváte léky na pálení žáhy.



Stále studené ruce mohou znamenat nízké zásoby železa.

Feritin nad 100, CRP v normě?

Pak železo pravděpodobně není příčinou a spíš ho nepotřebujete. Nechte si s lékařem zkontrolovat štítnou žlázu, hormony a další příčiny. Je lepší to vědět hned.

Štítná žláza?

Únava a vypadávání vlasů jsou časté i při poruchách štítné žlázy. Proto se vyplatí přidat TSH k prvním vyšetřením.

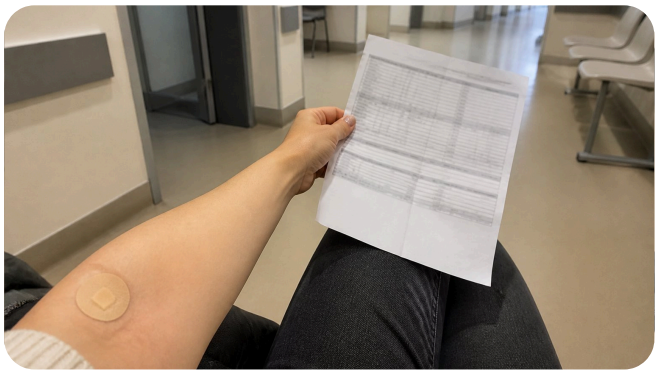
Co vyšetřit a co říct lékaři

Vyšetření	Co ukazuje
Feritin	zásoby železa, nejčasnější signál
Krevní obraz	hemoglobin, zda už jde o chudokrevnost
CRP	zánět, který feritin zvyšuje
Saturace transferinu	kolik železa je k dispozici pro přenos
TSH, vitamin D	další časté příčiny vypadávání vlasů

- Nejlépe ráno, nalačno.
- Ne během infekce: nachlazení feritin zvyšuje.
- Vyšetření si můžete nechat udělat i za úhradu v laboratoři, bez žádanky.



Zapište si příznaky a od kdy trvají. Bude se vám o nich lépe mluvit.



Připravené věty

NA ZAČÁTKU

„*Už měsíce mi padají vlasy a jsem unavená. Můžeme zkontrolovat feritin a krevní obraz s CRP?*

KDYŽ SLYŠÍTE „V NORMĚ“

„*Jaká je přesná hodnota? Vyplatí se při mých příznacích cílit výš?*

NA ZÁVĚR

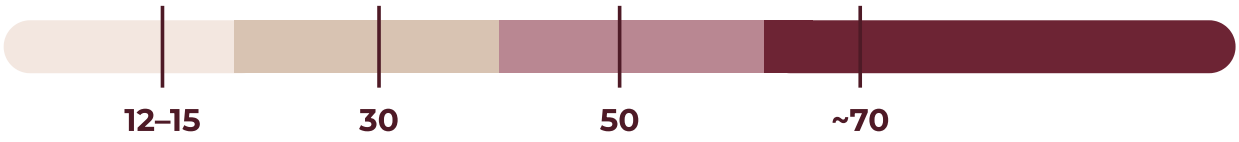
„*Můžeme zkontrolovat i štítnou žlázu?*

Nežádáte o laskavost.
Ptáte se na své tělo. Zapište si příznaky a od kdy trvají a po návštěvě si řekněte o kopii výsledků s čísly.

Přečtěte si svůj výsledek

Zapište svá čísla. Na stupnici označte, kde jste.

Feritin _____ ng/ml (= µg/l) datum vyšetření: _____



12–15 spodní hranice laboratoře · **30** nedostatek (EHA) · **50** možný časný nedostatek · **~70** cíl při vypadávání vlasů (Rushton). Jsou to orientační hodnoty, ne slib.

Hemoglobin

Pod 120 g/l jde o chudokrevnost. Tu řeší lékař.

Saturace transferinu

Pod 20 % je v krvi příliš málo železa pro přenos.

CRP

Zvýšené? Feritin může být falešně vysoký.

Co teď?

- **Pod 30:** promluvte si s lékařem o příčině a doplňování.
- **30–50:** zeptejte se, zda se při vašich příznacích vyplatí zásoby zvýšit.
- **Nad 100:** železo spíš není příčinou (str. 6).
- **Hemoglobin pod 120 g/l:** nejdřív k lékaři.
- Výsledek si schovejte. Po 8–12 týdnech ho porovnáte s novým.



Co a kdy můžete zaznamenat

Obnova zásob obvykle trvá 3–6 měsíců. Každá žena je jiná, ale pořadí je podobné.

Týden 1–2

Železo jde nejdřív do krve. Odpoledne mohou být o něco lehčí.

Týden 3–6

Zásoby se pomalu doplňují. Zvenku není nic vidět. To je normální.

Týden 6–8

U mnoha žen se vypadávání začíná zklidňovat.

Týden 8–12

První měřitelný nárůst feritinu. Čas na kontrolní vyšetření.

Měsíc 3–6

Krátké rovné vlásky u pěšinky a na spáncích.



Nejtišší část cesty je ta nejdůležitější.

Proč vlasy v 1. měsíci stále padají? Vlasy, které padají dnes, přestaly růst už před několika měsíci. Je to ozvěna minulosti, ne znamení, že plán nefunguje.

90
dní je minimum, aby zásoby měly čas

8–12
týdnů do prvního kontrolního vyšetření

3–6
měsíců do úplné obnovy zásob

4 pasti, kvůli kterým ženy končí

Nejčastější chyba: konec ve 4. týdnu

Většina žen nekončí kvůli žaludku. Končí, protože nevidí účinek. Právě ve chvíli, kdy se zásoby začínají doplňovat.

1. **Skončíte, když se vrátí energie.** Energie se vrací rychleji než plné zásoby. Plán trvá minimálně 90 dní.
2. **Vyšetření po 4 týdnech.** Číslo se sotva pohnulo a jen vás zklame. Kontrolu si naplánujte na 8.–12. týden.
3. **Srovnávání s ostatními.** Kdo začínal na 25, dojde k cíli rychleji než ta, která začínala na 8.
4. **Počítání vlasů ve sprše.** Každodenní počítání přiživuje stres. Stačí jedna fotka týdně a zápis do deníku.

> *Až si ve 4. týdnu pomyslíte „nic se neděje“, otevřete kapitolu 7. Právě teď se zásoby začínají doplňovat.*



Fotka pěšinky jednou týdně, při stejném světle.

Fotky místo počítání

- Pěšinka shora, u okna.
- Spánky z obou stran.
- Culík v dlani.
- Vždy suché vlasy a stejné místo.
- Porovnávejte každé 4 týdny, ne denně.

Železo na talíři



Cizrna, paprika, špenát, dýňová semínka a citron.

Železo z rostlin se vstřebává lépe, když je ve stejném jídle vitamin C.

Nejlépe využitelné je hemové železo z masa, ryb a vnitřností. Strava obvykle stačí k udržení zásob, ale jen zřídka k rychlé obnově velmi nízkého feritinu.

> **Káva a čaj** k jídlu snižují vstřebávání železa z potravy. Vypijte je o hodinu později.

Kombinace, které stojí za opakování

Čočka + citron
čočková polévka s citronovou šťávou

Cizrna + paprika
salát nebo hummus se zeleninou

Ovesná kaše + jahody
nebo kiwi, pomeranč

Fazole + brokolice
guláš nebo těstoviny se zeleninou

Pohanka + petržel
hodně petrželky, kysané zelí

Hovězí + rajče
hemové železo plus vitamin C

Vegetariánka nebo veganka?

Železo z rostlin se vstřebává hůř, proto jsou pro vás pravidelnost a kombinace s vitaminem C ještě důležitější. Pamatujte i na vitamin B12.

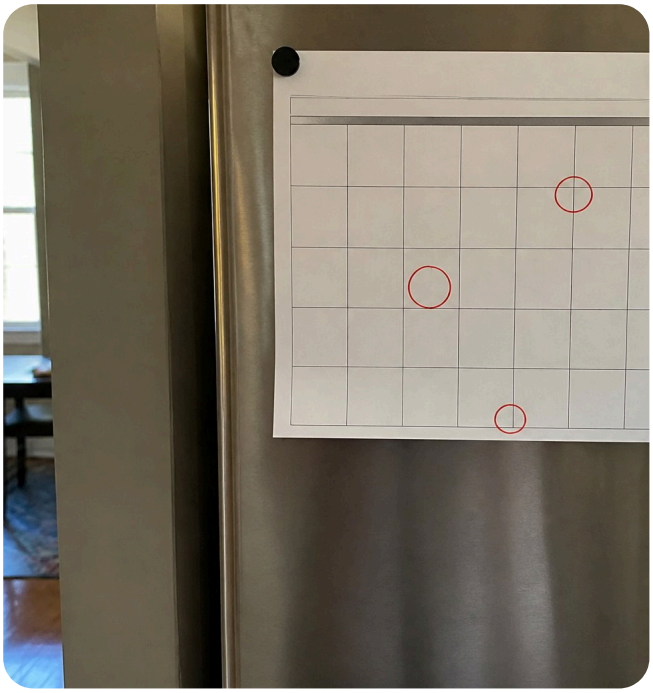


Je vaše menstruace silná?

Silná menstruace je nejčastějším důvodem, proč se zásoby železa vyprazdňují. 1 ml ztracené krve odpovídá asi 0,5 mg železa.

Označte, co platí pro vás

- ◯ Vložku nebo tampon měníte každou hodinu, několik hodin po sobě.
- ◯ V noci potřebujete dvojitou ochranu.
- ◯ Sraženiny jsou větší než mince 20 Kč.
- ◯ Krvácení trvá déle než 7 dní.
- ◯ Kvůli menstruaci rušíte plány.



Označila jste aspoň jedno?

Promluvte si s gynekoložkou. Doplněk stravy pomáhá doplňovat zásoby, ale nezavře kohoutek, kterým odtékají.

Co můžete udělat už teď

- ✓ Po 2 cykly si zapisujte, kolik dní krvácení trvá a kolik vložek či tamponů spotřebujete.
- ✓ Vezměte si poznámky ke gynekoložce.
- ✓ Nechte si vyšetřit feritin a krevní obraz (kapitola 5).

1 ml
krve je asi 0,5 mg železa

7+
dní krvácení je signál k rozhovoru s lékařem

3–6
měsíců obvykle trvá obnova zásob

Jak vybrat a užívat železo

Forma železa rozhoduje o tom, kolik se vstřebá a zda vydržíte kúru, která trvá měsíce.

Forma	Vstřebávání	Snášenlivost	Poznámky
Síran železnatý	dobré	často nevolnost, zácpa	levný, klasický standard
Fumarát, glukonát	dobré	podobně jako síran	různé množství elementárního železa
Železo(III) s polymaltózou	proměnlivé	obvykle šetrnější	vstřebávání bývá slabší
Bisglycinát železa	velmi dobré	obvykle dobrá	chelát s aminokyselinou
Lipozomální železo	velmi dobré	obvykle velmi dobrá	v lipidovém obalu, dražší

Jak užívat

- **S vitaminem C:** zvyšuje vstřebávání železa.
- **1–2 hodiny od kávy, čaje a mléčných výrobků**, hlavně u klasických solí železa.
- **Odstup od léků:** na štítnou žlázu (např. levothyroxin) asi 4 hodiny, od některých antibiotik a léků na pálení žáhy asi 2 hodiny. Zeptejte se v lékárně.
- **Pravidelně:** počítají se měsíce, ne jedna velká dávka.
- **Sledujte elementární železo** na etiketě („z toho železo … mg“).



40 mg
denně: bezpečná úroveň příjmu železa pro dospělé podle EFSA (2024)

8–12
týdnů: tolik je obvykle potřeba, aby se nárůst feritinu ukázal ve výsledcích

Neužívejte železo „do zásoby“ bez vyšetření. Tělo neumí nadbytečné železo aktivně vylučovat.

Vlasy mezitím



Hřeben s řídkými zuby je šetrnější k oslabeným vlasům.

Jemně s vlasy

- **Myjte je jako obvykle.** Vlasy v odtoku by stejně vypadly.
- **Volné účesy** místo pevných culíků a drdolů.
- **Fén na nižší teplotu**, žehličku méně často.
- **Hedvábný nebo saténový povlak na polštář** snižuje tření.

Triky pro objem

- **Změňte stranu pěšinky** nebo ji udělejte cikcak.
- **Suchý šampon nebo pudr v barvě vlasů** ke kořínkům.
- **Zastřihněte konečky.** Tenké konce působí dojmem řídkých vlasů.
- **Fénování hlavou dolů** dodá víc objemu u kořínků.



Kdy k dermatologovi?

Když je feritin už dobrý, ale vlasy výrazně padají 4–6 měsíců. Když vidíte lysá místa, svědění nebo zarudnutí pokožky hlavy.

Vlasy mají rády i bílkoviny

Vlas je tvořen hlavně keratinem, tedy bílkovinou. Dopřejte si porci bílkovin v každém jídle: vejce, mléčné výrobky, ryby, maso, luštěniny, tofu. Přísné diety se na vlasech často projeví po 2–3 měsících.

Nejdřív k lékaři, pokud…

- jste těhotná, kojíte nebo těhotenství plánujete,
- máte hemochromatózu nebo talasemii (**pak železo neužívejte**),
- máte chronické onemocnění střev, jater nebo ledvin,
- jste po menopauze: nízký feritin pak může mít jinou příčinu,
- dlouhodobě užíváte léky.

Děti

Železo ve větším množství je pro děti nebezpečné. Doplňky skladujte vysoko a mimo dosah dětí. Při spolknutí okamžitě volejte 112.

Normální, nebo k lékaři?

TO JE NORMÁLNÍ

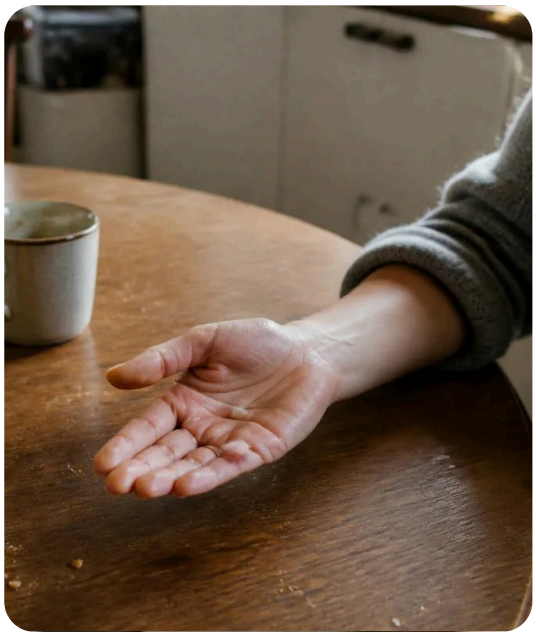
- 2–3 týdny necítíte rozdíl.
- Vlasy v 1. měsíci ještě padají.
- Energie kolísá ve dnech menstruace.
- Tmavší stolice: známý a neškodný účinek železa.

ZAVOLEJTE LÉKAŘI

- Silná nebo přetrvávající bolest břicha, zvracení.
- Černá, dehtovitá stolice se slabostí nebo závratí.
- Vyrážka, otok nebo potíže s dýcháním: ihned přestaňte.

Zácpa?

Víc vody, zeleniny, ovoce a celozrnných potravin. Pohyb. Pokud trvá déle než týden, zeptejte se v lékárně na jinou formu železa.



Váš deník: týden 1–6

Dvě minuty týdně, třeba v neděli. Vytiskněte si ho, nebo ho vyfoťte a vyplňujte v mobilu.

Týden	Energie 1–10	Vlasy méně / stejně / více	Vynechané dny	Poznámky
Start				
1				
2				
3				
4 · fotka				
5				
6				

Jak hodnotit energii

1–3 sotva vstanu, odpoledne už nemůžu.
4–6 den zvládnu, večer jsem vyčerpaná.
7–8 většina dní bez propadů.
9–10 mám sílu na věci, které jsem odkládala.



Váš deník: týden 7–12

Týden	Energie 1–10	Vlasy méně / stejně / více	Vynechané dny	Poznámky
7				
8 · fotka				
9				
10 · vyšetření				
11				
12 · fotka				

Po 12 týdnech: co se změnilo?

Na co jsem zapomněla, že mě trápilo?

Co bych si řekla 1. den?

Co mi pomohlo nejvíc?

Feritin: start _____ ng/ml → po 12 týdnech _____ ng/ml

Vaše rutina na jednom listu

VYŠETŘENÍ

Feritin, krevní obraz, CRP, saturace transferinu. Na začátku a po 8–12 týdnech.

MOJE VÝCHOZÍ HODNOTA

KAŽDÝ DEN

Železo podle doporučení, k jídlu, s vitaminem C. Kávu o hodinu později.

KDE

Tam, kde ho vidím: u kávovaru, ne ve skříňce.

KDYŽ ZAPOMENU

Další dávku vezmu normálně. Nezdvojuji ji.

TALÍŘ

Luštěniny, pohanka, maso + paprika, citron, petržel.

KAŽDÝ TÝDEN

Zápis do deníku. Fotka každé 4 týdny.

JAK DLOUHO

Minimálně 90 dní, den za dnem.

MŮJ DŮVOD



> *Železo působí pomalu. K cíli dojdou ty, které to nevzdají.*
>
> — Leena

OD FERRABLOOM

Feritin+: železo, které se dá užívat měsíce



Tohoto průvodce připravila značka FerraBloom, takže to řekneme na rovinu: Feritin+ je náš doplněk stravy.

Vznikl pro ženy, které se stejně jako Leena kvůli žaludku vzdávaly železa. Obsahuje lipozomální bisglycinát železa LIPOSOVIT®-Fe a 7 složek, které podporují hospodaření se železem.

- **2×** **lepší vstřebávání*** než neobalené železo (model Caco-2)
- **28** **28 mg železa** v denní dávce, pod bezpečnou úrovní EFSA
- **V** **Veganské tobolky**, bez lepku a laktózy
- ✓ **Šetrný k žaludku****: 3,1 % vs. asi 30 % potíží ve studii u dětí
- **7** **Železo + 7 složek**: vit. C, měď, B2, B6, B12, folát, vit. A
- **EU** **Vyrobeno v EU**: Biostile d.o.o., Slovinsko

Ráno
1 tobolka ke snídani, se sklenicí vody

Večer
1 tobolka k večeři

Minimálně 90 dní
kontrolní vyšetření po 8–12 týdnech

2 + 1 ZDARMA · 90denní kúra

Přesně tak dlouho, jak trvá plán z tohoto průvodce. Doprava zdarma.

Prohlédnout nabídku →

*V modelu vstřebávání Caco-2, ve srovnání s neobaleným železem. **3,1 % vs. asi 30 % gastrointestinálních potíží v klinické studii s lipozomálním železem u dětí (n=433). Doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou stravu a zdravý životní styl. Nepřekračujte doporučené denní dávkování. Uchovávejte mimo dosah malých dětí. Železo přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Železo přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu. Vitamin C zvyšuje vstřebávání železa. Měď přispívá k normálnímu transportu železa v těle.

NA ZÁVĚR

Nejste v tom sama

Touto cestou jsem prošla i já. Vím, jak dlouhé se týdny zdají, když zrcadlo ještě neukazuje rozdíl.

Když budete mít otázku, napište nám. I když jen budete chtít říct, jak se vám daří. Čteme všechno.

info@ferrabloom.cz

Další články o feritinu a vlasech:
ferrabloom.cz/blog



Leena

Znáte někoho, kdo je pořád unavený?

Pošlete jí tohoto průvodce. Někdy jedno číslo změní všechno.

Zdroje

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.

Průvodce má informativní a vzdělávací charakter. Nestanovuje diagnózu a nenahrazuje radu lékaře ani lékárníka. Výsledky jsou individuální a mohou se lišit. Výrobce Feritin+: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Slovinsko. Prodejce: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Slovensko. © FerraBloom 2026.