

ÉTUDE CONCERNANT

LE KIWI ET L'ABSORPTION DU FER⁵⁻⁶



TYPE : Essai clinique à répartition aléatoire



ENVERGURE : 89 femmes en bonne santé avec des carences en fer (taux sérique de ferritine $\leq 25 \mu\text{g/l}$ et hémoglobine $\geq 115 \mu\text{g/l}$)



CONCEPTION : Les participants avaient le choix de déjeuner soit des céréales enrichies en fer avec du lait, soit **deux kiwis Zespri SunGold**, soit une banane, chaque jour durant 16 semaines



RÉSULTATS : Chez les participants ayant consommé des kiwis, le taux sérique de ferritine a augmenté de manière significative entre $17,0 \mu\text{g/l}$ et $25,0 \mu\text{g/l}$, comparé aux personnes ayant consommé des bananes avec un taux augmentant de $16,5 \mu\text{g/l}$ à $17,5 \mu\text{g/l}$. Il est important de noter que cette augmentation de $10,0 \mu\text{g/l}$ du taux sérique de ferritine pour les femmes ayant consommé des kiwis a aussi entraîné le dépassement du taux de référence de $20-160 \mu\text{g/l}$. De plus, les concentrations de récepteur de transferrine soluble ont augmenté de manière significative de $0,5 \text{ mg/l}$ pour les kiwis, par rapport à $0,0 \text{ mg/l}$ pour les bananes

5. Beck K, Conlon C, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. *The effect of gold kiwifruit consumed with an iron fortified breakfast cereal meal on iron status in women with low iron stores: A 16 week randomised controlled intervention study.* BMC Public Health. 2010;10:36.

6. Beck K, Conlon CA, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. *Gold kiwifruit consumed with an iron-fortified breakfast cereal meal improves iron status in women with low iron stores: A 16-week randomised controlled trial.* Br J Nutr. 2011;105:101-9.