

## Voedingsadvies bij ijzertekort

### Wat doet ijzer in het lichaam?

IJzer is een bestanddeel van het bloed. Het zit in de kleurstof van de rode bloedlichaampjes, het hemoglobine. Dit hemoglobine neemt de zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam. Bij een tekort aan ijzer wordt er niet voldoende zuurstof afgegeven in het lichaam ("bloedarmoede"). Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uit zien of snel geïrriteerd zijn.

Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. Gebruik van een onvolwaardige voeding is er één van. Daarnaast kan ook de behoefte aan ijzer verhoogd zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of door het geven van borstvoeding. Een gezonde voeding, rijk aan ijzer, helpt mee het tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen. Daarnaast kan de (huis)arts u, indien nodig, ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

### Wat zijn ijzerrijke voedingsmiddelen?

In de meeste voedingsmiddelen komt ijzer voor, maar ze bevatten niet allemaal evenveel ijzer. Varieer daarom goed in uw voeding. Een aantal producten zijn heel belangrijk voor de dagelijks benodigde hoeveelheid ijzer.

Dit zijn vlees, vis, ei, brood, aardappelen en groente.

### Geen vlees, wat dan?

Indien u geen vlees of vis eet is het belangrijk een goede ijzerrijke vervanging te kiezen. In plaats van een portie vlees van 100 gram kunt u gebruik maken van:

- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, als roerei of omelet
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in supermarkten en reformzaken
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragout, te koop in reformzaken
- 150 gram tahoe of 150 gram tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten
- 250 gram (gaar) peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente

Combineer de plantaardige producten met vitamine C-rijke groente, fruit of sinaasappelsap, grapefruitsap of tomatensap, zodat de ijzeropname zo groot mogelijk kan zijn. Kaas is een vleesvervanging vanwege de hoeveelheid eiwit, maar bevat vrijwel geen ijzer. Gebruik kaas niet vaker dan 1x per week als vlees vervanging bij de warme maaltijd.

### Ijzerpreparaten

In de praktijk blijkt een ijzertekort moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal worden in dit geval ijzerpreparaten voorgeschreven door de arts of de verloskundige. U kunt staalpillen het beste innemen met een vitamine C-rijke drank zoals sinaasappelsap.

## Brood en andere graanproducten

Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer bevatten: volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en -spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, tussendoor biscuits zoals Evergreen® of Switch®.

## Vlees(waren), kip, vis en ei

Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rundvlees levert in het algemeen wat meer ijzer dan varkensvlees en kip. Orgaanvlees, zoals lever en nier, bevat nog meer ijzer dan de andere vleessoorten. Vanwege het hoge gehalte aan cholesterol, vitamine A en verontreinigingen in orgaanvlees is het beter dit niet vaker dan één maal per 14 dagen te gebruiken. Tijdens de zwangerschap is het beter helemaal geen lever te eten, in verband met het hoge vitamine A gehalte van deze vleessoort. Leverpastei, leverworst, Berliner, Hausmacher en leverkaas kunnen met mate gebruikt worden, dat wil zeggen niet meer dan één broodbelegging per dag. Vis en eieren bevatten ongeveer evenveel ijzer als varkensvlees en kip.

### Aardappelen

Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage in de benodigde hoeveelheid ijzer.

### Peulvruchten

Alle soorten zoals bruine en witte bonen, linzen, kapucijners en groene erwten zijn rijk aan ijzer.

### Groente en fruit

Alle soorten bevatten wat ijzer, neem er daarom dagelijks een ruime portie van.

### Noten en zaden

Amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, pistachenootjes, walnoten en zonnebloempitten zijn rijk aan ijzer.

### Diversen

(Appel)stroop bevat veel ijzer. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonadesiroop waaraan extra ijzer is toegevoegd. Gebruik de siroop liever niet in combinatie met melk of melkproducten, omdat het ijzer dan moeilijker in het lichaam wordt opgenomen.

### Voedingsmiddelen die de opname van ijzer beïnvloeden

Niet al het ijzer dat in de voeding zit wordt door het lichaam opgenomen. De ijzeropname in het lichaam wordt verbeterd door vitamine C. Dit zit in:

- vers fruit
- groente
- aardappelen
- sinaasappelsap en grapefruitsap

Het is aan te raden om tenminste één van deze voedingsmiddelen bij elke maaltijd te gebruiken. IJzer uit dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis en kip, wordt beter in het lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen zoals brood, groente en peulvruchten. Veel thee, koffie, cola en mogelijk ook melkproducten kunnen de opname van ijzer verminderen.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
<b>Bruine of volkoren boterhammen</b>	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
<b>Gram margarine/ halvarine per snee brood</b>	5	5	5
<b>Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta</b>	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
<b>Gram groente</b>	250	250	250
<b>Porties fruit</b>	2	2	2
<b>Porties melkproducten</b>	2-3	m: 3 v: 3-4	4
<b>Gram kaas</b>	40	40	40
<b>Gram ongezouten noten</b>	25	m: 25 v: 15	15
<b>Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*</b>	1	1	1
<b>Gram bereidingsvet</b>	15-20	15-20	15-20
<b>Liter vocht</b>	1½-2	1½-2	1½-2

\* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

## Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).