

IJZERVERRIJKTE VOEDING

Inleiding

We weten het allemaal van Popeye: van ijzer wordt een mens sterk. IJzer is een stof die onder andere belangrijk is voor de vorming van hemoglobine, de rode kleurstof in het bloed. Hemoglobine neemt zuurstof op in de longen en vervoert dat naar alle cellen in het lichaam. Een tekort aan ijzer is te herkennen aan vermoeidheid, een bleke huid, rusteloze benen en snel buiten adem zijn.

IJzer komt in twee vormen voor in eten: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten, zoals in vlees, vis en gevogelte. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen, zoals volkorenproducten, peulvruchten, noten, donkergroene groenten (zoals spinazie, postelein, paksoi en andijvie) en ei.

Bij een operatie kan veel bloedverlies optreden, waarmee ook veel ijzer verloren gaat. Er is dan sprake van een laag hemoglobine. Als dit ijzer niet wordt aangevuld ontstaat er een tekort; dit wordt bloedarmoede genoemd.

Aanbevolen hoeveelheid ijzer

Het mineraal ijzer krijgen we via onze voeding binnen. De hoeveelheid ijzer die iemand nodig heeft, is onder andere afhankelijk van geslacht en leeftijd. In de volgende tabel staan de aanbevolen hoeveelheden ijzer in milligrammen (mg) per dag. De aanbevolen hoeveelheid is veel groter dan de hoeveelheid die u dagelijks verliest. Uw lichaam neemt namelijk niet al het ijzer uit de voeding op. De voeding moet dus meer ijzer leveren dan de hoeveelheid die u verliest. Deze hoeveelheden ijzer krijgt u binnen door een goede en gevarieerde voeding te gebruiken.

Geslacht en leeftijdscategorie	Aanbevolen hoeveelheid ijzer in mg per dag
Mannen van 18 jaar en ouder	11
Vrouwen van 18 tot 50 jaar (voor de overgang)	16
Vrouwen na de overgang	11

IJzer in voeding

Het lichaam neemt heemijzer uit vlees beter op dan non-heemijzer uit plantaardige bronnen. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in vis of kip. In de meeste vleesvervangers zit ongeveer evenveel ijzer als in vlees. Dat geldt niet voor bijvoorbeeld kaas(producten), die maar circa 0,1 mg ijzer per 50 gram leveren.

Hieronder staat een overzicht van ijzerrijke voedingsmiddelen en de hoeveelheid ijzer in milligrammen:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer in mg
1 snee bruin brood	0,5
1 snee volkoren brood	0,7
1 snee donker roggebrood	1,2
1 snee licht roggebrood	0,6
3 eetlepels muesli	1,0
1 handje noten	0,9
1 opscheplepel groenten	0,3
1 opscheplepel spinazie	1,2
appelstroop voor 1 snee brood	2,5
100 gram rundvlees	2,0
100 gram varkensvlees	1,5
100 gram lamsvlees (mager)	1,8
paardenrookvlees voor 1 snee	0,9
120 gram kabeljauw/zalm	0,5
100 gram kip	0,7
100 gram lever*	6,0
1 gekookt ei	1,2
100 gram vleesvervanger	2,0
1 opscheplepel peulvruchten	1,5
1 opscheplepel zilvervliesrijst	0,2
1 kleine aardappel	0,3

*Eet niet vaker dan eenmaal per twee weken lever. Dit is zeer rijk aan cholesterol en kan afvalstoffen bevatten. Zwangeren kunnen beter helemaal geen lever eten, omdat dit voor hen teveel vitamine A bevat.

De opname van ijzer uit voeding is een ingewikkeld proces, waarbij de samenstelling van uw totale voeding een rol speelt. In voeding komen namelijk stoffen voor die de ijzeropneming bevorderen en stoffen die deze juist remmen. Al deze stoffen werken steeds op elkaar in. Het is daarom moeilijk om per keer te zeggen hoeveel van het ijzer door het lichaam wordt opgenomen.

De aanwezigheid van vitamine C bevordert de opname van ijzer sterk. Daarom wordt aangeraden om bij elke maaltijd een vitamine C-bron, zoals fruit, groente, sinaasappelsap of grapefruitsap, te gebruiken.

Er zijn twee soorten dranken die verrijkt zijn met ijzer en die de ijzervoorraad snel weer aanvullen. Een van deze twee kunt u naast uw voeding gebruiken om uw voeding te verrijken met ijzer. Ze zijn verkrijgbaar bij de drogist.

- Roosvicee ferro is een limonadesiroop. Deze siroop kunt u het beste oplossen in vruchtensap vanwege de 'roestige' smaak en de bevordering van opname van het ijzer door vitamine C. De aanbevolen dosering is een eetlepel per dag. Dit dekt de dagelijkse behoefte aan ijzer. Als volwassene mag u maximaal drie eetlepels per dag gebruiken.
- Floradix Vita Kruidenelixir is een ijzerpreparaat die de ijzervoorraad aanvult. De dagelijkse aanbevolen dosering voor een volwassene is: tweemaal 10 ml of eenmaal 20 ml, een half uur voor de maaltijd. Neem dit product niet in met zwarte thee, koffie of melkproducten, want dat vermindert de ijzeropname aanzienlijk.

Medicijnen als aanvulling op uw voeding

In de praktijk blijkt een ijzertekort moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. In dit geval schrijft een arts of verloskundige meestal ijzerpreparaten, ook wel staalpillen genoemd, voor. Als u ijzerpreparaten voorgeschreven hebt gekregen, kunt u deze het beste innemen met sinaasappelsap of grapefruitsap.

IJzerpreparaten kunnen obstipatieklachten veroorzaken. U kunt dit voorkomen door voldoende voedingsvezels te blijven gebruiken. Eet hiervoor fruit, groente, bruin- of volkorenbrood. Blijf daarnaast voldoende drinken: meer dan anderhalve liter per dag.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met: _____