

IJZERVERRIJKTE VOEDING

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

We weten het allemaal van Popeye: van ijzer wordt een mens sterk. IJzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam vervult. Het is een bestanddeel van hemoglobine, de rode kleurstof in het bloed. Hemoglobine neemt zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam. Te weinig ijzer heeft tot gevolg, dat de zuurstofvoorziening niet optimaal is. Wie een tekort heeft aan ijzer, voelt zich moe en ziet bleek. IJzer komt in twee vormen voor in eten: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen.

Bij een operatie kan veel bloedverlies optreden en dus ook veel ijzerverlies. Er is dan sprake van een laag hemoglobine (HB). Dit ijzerverlies moet natuurlijk worden aangevuld. Gebeurt dat niet, dan ontstaat een tekort. Dit noemt men bloedarmoede.

Aanbevolen hoeveelheid ijzer

Het mineraal ijzer krijgen we binnen via onze voeding. 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 19 tot 22 jaar	11
Mannen van 22 jaar en ouder	9
Vrouwen van 19 tot 22 jaar	16
Vrouwen van 22 tot 50 jaar	15
Vrouwen van 50 jaar en ouder	8

IJzer in voeding

Volkorenbrood en vlees leveren relatief veel ijzer. Het lichaam neemt ijzer uit vlees beter op dan ijzer uit plantaardige bronnen. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees of kip. In de meeste vleesvervangers zit voldoende ijzer. Dat geldt niet voor bijvoorbeeld kaas(producten), die maar circa 0,1 mg ijzer per portie van 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	0,6
1 snee volkoren brood	0,9
1 snee donker roggebrood	1,5
1 snee licht roggebrood	0,6
3 eetlepels muesli	0,8
1 eetlepel noten	0,6
1 opscheplepel groenten	0,3
1 opscheplepel spinazie	1,0
appelstroop voor 1 snee brood	2,3
100 gram rundvlees	2,6
100 gram varkensvlees	1,0
120 gram kabeljauw	0,4
120 gram zalm	1,2
100 gram kip	1,0
100 gram lever*	9,3
1 gekookt ei	1,0
100 gram vleesvervanger	2,0
1 opscheplepel peulvruchten	1,2
1 opscheplepel zilvervliesrijst	0,3
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, waardoor het moeilijk is 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 de ijzervoorraad snel weer aanvullen. Eén 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 dagelijks aanbevolen dosering is één eetlepel per dag. Dit dekt de dagelijkse behoefte aan ijzer. Als volwassenen mag u maximaal drie eetlepels per dag gebruiken.
- Floradix Vita Kruidenelixer is een ijzerpreparaat dat de ijzervoorraad aanvult. De dagelijkse aanbevolen dosering voor een volwassene is: 2 x 10 ml of 1 x 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

Soms vindt de behandelend arts/verloskundige het noodzakelijk om ijzerpreparaten, ook wel staalpillen genoemd, voor te schrijven. Wanneer 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, en voldoende te blijven drinken: meer dan anderhalve liter per dag.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur telefonisch contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 010 – 461 6547.

U heeft gesproken met:

E-mailadres:

Meer informatie

Wanneer u meer wilt weten over ijzerverrijkte voeding, dan kunt u informatie krijgen bij:

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl