



St. Anna Ziekenhuis

Voedingsadvies bij ijzertekort

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

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.

Brood en andere graanproducten

Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer bevatten: volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst en volkoren macaroni/ -spaghetti, (volkoren) ontbijtkoek, tussendoorbiscuits zoals Evergreen en Switch.

Vlees(waren), kip, vis en ei

Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rundvlees levert in het algemeen wat meer ijzer dan varkensvlees en kip. Organvlees, 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 1 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. Leverpasta en leverworst, Berliner, Hausmacher en leverkaas kunnen met mate gebruikt worden, d.w.z. niet meer dan 1 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.

Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig

Een volwassen man (vanaf 22 jaar) heeft per dag 9 mg ijzer nodig; voor een volwassen vrouw (vanaf 22 jaar) is dat 15 mg. De ijzerbehoefte van vrouwen is hoger door het ijzerverlies met de menstruatie.

Zwangere vrouwen hebben 11 tot 19 mg nodig en tijdens het geven van borstvoeding ligt de behoefte op 20 mg ijzer per dag.

Vrouwen na de overgang verliezen minder ijzer. De dagelijkse behoefte is dan 8 mg ijzer.

De top 20 van ijzersterke voedingsmiddelen

| | |
|--|--------------|
| Bruinbrood, sneetje (35 gram) | 0,6 mg ijzer |
| Volkorenbrood, sneetje (35 gram) | 0,9 mg ijzer |
| Roggebrood, sneetje (50 gram) | 1,5 mg ijzer |
| Volkorenmacaroni, grote lepel (50 gram, gaar) | 0,6 mg ijzer |
| Muesli, 3 eetlepels (25 gram) | 0,8 mg ijzer |
| Evergreen, 1 biscuit | 1,6 mg ijzer |
| Volkorenbiscuitje (10 gram) | 0,4 mg ijzer |
| Vlees (75 gram gaar) | 2,5 mg ijzer |
| Vis (75 gram gaar) | 1,0 mg ijzer |
| Kip (75 gram gaar) | 0,6 mg ijzer |
| Leverworst (voor 1 snee) | 0,5 mg ijzer |
| Ei, per stuk | 1,0 mg ijzer |
| Aardappel, 1 stuks (50 gram) | 0,3 mg ijzer |
| Peulvruchten, grote lepel (50 gram, gaar) | 1,0 mg ijzer |
| Zilvervliesrijst, grote lepel (50 gram, gaar) | 0,3 mg ijzer |

| | |
|--|--------------|
| Groente gemiddeld, grote lepel (50 gram, gaar) | 0,6 mg ijzer |
| Fruit gemiddeld, 1 portie | 0,8 mg ijzer |
| Noten, eetlepel (20 gram) | 0,6 mg ijzer |
| Appel- en huishoudstroop (voor 1 snee: 15 gram) | 2,3 mg ijzer |
| Roosvicee Ferro, 1 theelepel (5 ml) | 5,0 mg ijzer |

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 en mogelijk ook melkproducten kunnen de opname van ijzer verminderen. Normaal gesproken hoeft u hier geen rekening mee te houden.

Wat heeft u dagelijks nodig

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Met de diëtist kunt u bespreken of deze hoeveelheden voor u voldoende zijn of niet.

| | |
|---|---------------------------|
| Brood | 5 - 7 sneetjes |
| Halvarine | dun besmeren |
| Kaas | 1 - 2 plakken |
| Vleeswaren | 1 - 2 plakken |
| Melk en melkproducten | 2 - 3 glazen (300-450 ml) |
| Vlees, vis of kip | 100 gram (75 gram gaar) |
| Margarine, voor bereiding warme maaltijd | 15 gram (1 eetlepel) |
| Aardappelen | 3 - 5 kleine |
| Groente | 3 - 4 grote lepels |
| Fruit | 2 stuks |
| Drinkvocht | minimaal 1½ liter |

Een voorbeeld van een ijzerrijk dagmenu

Ontbijt Volkorenbrood of roggebrood besmeerd met halvarine belegd met vleeswaren, appelstroop of kaas een glas sinaasappelsap.

Tussendoor Koffie of thee, naar wens met (koffie)melk, een tussendoortje, biscuit (Evergreen of Switch) of volkorenbiscuitje.

Lunch Volkorenbrood of roggebrood besmeerd met halvarine belegd met kaas of vleeswaren, in combinatie met rauwkost, vers fruit of een glas vruchtensap, melk, karnemelk of yoghurt.

| | |
|----------------|--|
| Tussendoor | Koffie of thee, naar wens met (koffie)melk eventueel een glas melk, karnemelk of yoghurt. |
| Warme maaltijd | Naar wens soep of bouillon, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni of peulvruchten een ruime portie groente, 100 g vlees, jus, een schaalte yoghurt met muesli. |
| Tussendoor | Koffie of thee, naar wens met (koffie)melk, een volkorenbiscuitje, een portie fruit |

Dit dagmenu is een voorbeeld van een basisvoeding. U kunt zelf de gewenste variaties aanbrengen.

Geen vlees, wat dan

Als 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, of als roerei of omelet.
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in sommige 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.
- 110 gram Valess (vleesvervanging van zuivel gemaakt).

Combineer de plantaardige producten met vitamine C rijke groente, fruit of sinaasappel-, grapefruit- 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 voor geschreven door arts of verloskundige.

U kunt staalpillen het beste innemen met een vitamine C rijke drank, zoals sinaasappelsap.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. U kunt de brochures vinden op: webshop.voedingscentrum.nl. Raadpleeg voor actuele informatie ook de website van het voedingscentrum: **www.voedingscentrum.nl**



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**DIE009
01-16**