



Voedingsadvies bij een ijzertekort

Deze informatie is bedoeld voor mensen met ijzertekort in het bloed. Er wordt uitgelegd hoe u kunt merken dat u een ijzertekort heeft en wat u er aan kunt doen.

Wat is een ijzertekort?







IJzer is een voedingsstof die nodig is voor het aanmaken van bloed. Wie een tekort heeft aan ijzer, kan bloedarmoede krijgen. Kenmerken van een ijzertekort zijn: moeheid, bleek zien, duizeligheid en verminderd prestatievermogen. Met name vrouwen, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven, hebben een verhoogde kans op een ijzertekort. Maar ook bij jonge kinderen (½ - 4 jaar) en bij pubers wordt vaak een ijzertekort vastgesteld. Meestal wordt een ijzerpreparaat (de zgn. "staaltabletten") voorgeschreven. Naast het gebruik van deze 'staaltabletten' blijft het belangrijk om een goede voeding te gebruiken, die voldoende ijzer bevat, zodat het ijzertekort zo snel mogelijk wordt opgeheven.

Aandachtspunten zijn:

- Gezonde voeding
- IJzerrijke voedingsmiddelen
- Vitamine C

Algemene richtlijnen bij een ijzertekort

Voor een gezonde voeding heeft u gemiddeld heeft u per dag nodig:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-5 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  100 gram vis / peulvruchten / vlees
-  15 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  35-40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht



IJzerrijke voedingsmiddelen

De volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan ijzer:

- vlees, vleeswaren, vis, wild en gevogelte
- orgaanvlees zoals lever en nier (niet vaker dan één keer per 14 dagen). Bij zwangerschap wordt het gebruik van lever afgeraden.
- vleesvervangers zoals tofu, tempeh en ei
- volkorengraanproducten zoals volkorenbrood, roggebrood, havermout, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti
- groenten, met name groene groenten
- pindakaas, sesampasta (tahin), notenmoes
- noten, pinda's
- peulvruchten zoals kapucijners, witte en bruine bonen, linzen, groene erwten
- gedroogd fruit zoals vijgen, abrikozen, tutti-frutti, krenten, rozijnen
- ijzerverrijkte rozenbottelsiroop

Vitamine C

De opname van ijzer uit voeding in de darmen wordt bevorderd door vitamine C. Het is daarom aan te raden om bij elke maaltijd vitamine C-rijke voedingsmiddelen te gebruiken zoals groente, fruit, sinaasappel- en grapefruitsap. Ook de 'staaltabletten' kunnen het beste worden ingenomen met sinaasappel- of grapefruitsap.