

Voedingsadviezen 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.

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 wanneer ijzerrijke voedingsmiddelen tegelijk genuttigd worden met voedingsmiddelen waar vitamine C (bijvoorbeeld vers fruit, groente, aardappelen, sinaasappelsap, grapefruitsap) in zit. Het is daarom aan te raden om tenminste één voedingsmiddel met vitamine C 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.

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, maar 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, als roerei of omelet
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel
- 100 gram sojareepjes, 150 gram tahoe of 150 gram tempé
- 250 gram (gaar) peulvruchten

Kaas is een vleesvervanging vanwege de hoeveelheid eiwit, maar bevat vrijwel geen ijzer. Gebruik kaas daarom niet vaker dan 1x per week als vlees vervanging bij de warme maaltijd.

Ijzertekort, wat kies je bij voorkeur?

Brood en andere graanproducten

Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer zit in:

volkorenbrood, roggebrood, volkoren crackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en -spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, granenbiscuits

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 en peulvruchten

Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage in de benodigde hoeveelheid ijzer. Alle soorten peulvruchten 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.

Zie voor aanvullende informatie vitamine-info.nl en/of het voedingscentrum.nl

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl