

Diëtetiek
040 286 4050

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 kun je je moe en slap voelen, er bleek uit zien of snel geïrriteerd zijn.

Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. 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 jou, 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 jouw 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 maaltijdrepen van Weight Care.

Vlees(waren), kip, vis en ei

Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rundvlees levert in het algemeen 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. Lever-pastei 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, kikkererwten, 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, zonnebloempitten, pompoenpitten en pijnboompitten zijn rijk aan ijzer.

Diversen

(Appel)stroop bevat veel ijzer. Bij de drogist is Floradix te verkrijgen, in vloeibare- en vaste vorm

(tabletten), dit bevat veel ijzer. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonade-siroop 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 heb je per dag nodig

Een volwassen man (vanaf 22 jaar) heeft per dag 11 mg ijzer nodig; voor een volwassen vrouw (vanaf 22 jaar) is dat 16 mg voor de menopauze en 11 mg na de menopauze. 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 15 mg ijzer per dag.

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

- Volkoren macaroni, 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
- Volkoren biscuitje (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 theelepels (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 je hier geen rekening mee te houden.

Wat heb je dagelijks nodig

Als je dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Met de diëtist kun je bespreken of deze hoeveelheden voor jou 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, een glas melk, karnemelk of yoghurt.

Lunch

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

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.

Tussendoor

Koffie of thee, naar wens met (koffie)melk, een volkorenbiscuitje, een portie fruit, een schaalte
yoghurt met muesli.

Dit dagmenu is een voorbeeld van een basisvoeding.

Je kunt zelf de gewenste variaties aanbrengen.

Geen vlees, wat dan

Als je geen vlees of vis eet is het belangrijk een goede ijzerrijke vervanging te kiezen. In plaats van
een portie vlees van 100 gram kun je 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. Je 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. Je kunt de brochures vinden op: webshop.voedingscentrum.nl.

Raadpleeg voor actuele informatie ook de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Vragen

Heb je nog vragen, neem dan contact op met een medewerker voedingsdienst van jouw afdeling of met de afdeling diëtetiek van het Anna Ziekenhuis, telefoon: 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die009-voedingsadvies-bij-ijzertekort/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE009
28-05-2024