

# Ijzerverrijkt dieet

De reden waarom u een ijzerrijke voeding moet gebruiken, kan zijn omdat bloedarmoede is vastgesteld. Er zijn verschillende vormen van bloedarmoede. Bloedarmoede kan ontstaan als gevolg van een tekort aan ijzer, vitamine B12 of foliumzuur. Ook bepaalde erfelijke ziekten kunnen leiden tot bloedarmoede.

Bloedarmoede kan ontstaan wanneer de voeding arm is aan ijzer, de ijzeropname in de darmen verminderd is of door een abnormaal ijzerverlies, bijvoorbeeld door bloedingen.

Als u een groot tekort aan ijzer heeft, zal dat niet met de voeding kunnen worden opgeheven. De huisarts of specialist zal u dan staalpillen voorschrijven of hebben voorgeschreven. De richtlijnen en adviezen zijn bedoeld om een herhaald tekort te voorkomen.

Vaak wordt een ijzerrijke voeding aanbevolen als u een grotere kans heeft op een ijzertekort.

## **Wat doet ijzer in ons lichaam?**

Ijzer vervult in ons lichaam een belangrijke rol bij het transport, overdracht en opslag van zuurstof in het bloed. Ook is ijzer nodig voor de aanmaak van bloed.

## **Wat zijn de gevolgen van een ijzertekort?**

De klachten die kunnen optreden als gevolg van een tekort aan ijzer zijn:

- moeheid/lusteloosheid
- duizeligheid
- verminderd concentratievermogen
- kouwelijkheid
- slechte eetlust

## **Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig?**

Ieder mens verliest elke dag een geringe hoeveelheid ijzer. Dit gebeurt onder andere via urine, zweet, ontlasting en de huid. Het verlies komt neer op ongeveer 0,5-1,5 mg per dag.

Tijdens de menstruatie bij vrouwen is er extra verlies van 1 mg per dag.

Van het ijzer dat in de voeding zit, wordt maar een klein gedeelte in het lichaam opgenomen. Daarom is het noodzakelijk dat de voeding meer ijzer bevat dan men per dag verliest. Deze hoeveelheid, aanbevolen door de Voedingsraad, komt neer op ongeveer 10 mg voor volwassen mannen en 15 mg voor volwassen vrouwen. Voor zwangere vrouwen en kinderen gelden andere hoeveelheden.

Zwangere vrouwen moeten in het begin van de zwangerschap ongeveer 15 mg met de voeding opnemen en de laatste helft van de zwangerschap 19 mg.

## **Welke voedingsmiddelen zijn ijzerrijk?**

### *Vlees en vleeswaren*

Alle vleessoorten bevatten ijzer. Rood vlees (rund en lamsvlees) bevat meer ijzer dan wit vlees (kip). Orgaanvlees zoals lever en nier, bevat zeer veel ijzer. Vanwege het hoge cholesterol en

vitamine A-gehalte in orgaanvlees is het echter raadzaam dit niet vaker dan één keer per twee weken te gebruiken.

#### *Volkorenproducten*

Vooraf volkorenbrood, volkoren/meergranen beschuit, roggebrood, volkoren knäckebröd, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en spaghetti, muesli, havermout, volkorenbiscuitjes en (volkoren) ontbijtkoek bevatten veel ijzer.

#### *Groenten*

Vooraf broccoli, tuinbonen, augurken en courgettes, maar ook spinazie, postelein, andijvie, raapstelen, veldsla en snijbiet bevatten relatief veel ijzer. Vanwege het hoge nitraatgehalte is het raadzaam deze soorten niet vaker dan tweemaal per week te gebruiken.

#### *Peulvruchten*

Vooraf bruine en witte bonen, linzen, kapucijners, erwten en sojabonen.

#### *Vers fruit*

Vooraf bessensoorten, bramen, frambozen en abrikozen. Ook dranken gemaakt van deze fruitsoorten zijn rijk aan ijzer.

#### *Gedroogde vruchten*

Vooraf abrikozen, vijgen en tutti-frutti.

#### *Noten*

Vooraf amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, walnoten en studentenhaver.

#### *Appelstroop*

### **Ijzerrijke producten**

Eventueel kunt u gebruik maken van ijzerrijke producten zoals Evergo en Fruitkick (Liga) en Roosvicee Ferro (De Ruijter) of Floradix.

Welke voedingsmiddelen bevorderen de ijzeropname?

- vers fruit (vooral citrusvruchten, zoals sinaasappelen en grapefruit)
- groenten
- aardappelen

Deze voedingsmiddelen bevatten vitamine C, wat ervoor zorgt dat het ijzer uit bijvoorbeeld brood, peulvruchten en uit groenten en fruit zelf beter wordt opgenomen.

### **Welke voedingsmiddelen kunnen de ijzeropname remmen?**

Thee en (in geringe mate) koffie. Aangeraden wordt om deze dranken niet bij de hoofdmaaltijden te gebruiken.

### **Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig om in de ijzerbehoefte te voorzien?**

Het ijzergehalte van de voeding staat in relatie tot de hoeveelheid energie die wordt opgenomen. Wanneer iemand weinig eet, zal het ijzergehalte in de voeding laag zijn.

Wanneer iemand volgens de richtlijnen goede voeding eet, zal het ijzergehalte in de voeding voldoende zijn. Daarom is het belangrijk om na te gaan of u genoeg binnen krijgt.

Per dag heeft u, volgens de schijf van vijf, minimaal nodig:

- 5-7 sneetjes (volkoren)brood of roggebrood belegd met vleeswaren of kaas
- 3-5 aardappelen of 3-5 opscheplepels zilvervliesrijst, volkorenpasta of peulvruchten
- 200 gram groenten, eventueel gedeeltelijk als rauwkost
- 2 porties fruit (bij voorkeur citrusfruit)
- 3-4 glazen halfvolle melk, karnemelk of yoghurt
- 100 gram vlees, vis, kip of vervanging
- (dieet)halvarine op brood, dun besmeren
- (dieet)margarine voor bereiding warme maaltijd, 10 à 15 gram
- 1½ liter drinkvocht

### **Vegetarisch eten**

Vlees is een belangrijke leverancier van ijzer. Eet u geen vlees, dan is het belangrijk om producten te kiezen die veel ijzer bevatten. In plaats van 100 gram vlees (2,5 mg ijzer) kunt u ook nemen:

- 2 eieren (1,9 mg ijzer)
- 100 gram tahoe (2,2 mg ijzer)
- 100 gram tempé (2,0 mg ijzer)
- 100 gram noten/notenpasta (2,9 mg ijzer)
- 50 gram gare sojabonen (2,5 mg ijzer)
- 100 gram gare peulvruchten (2,0 mg ijzer)

Kaas en kwark zijn ook goede vleesvervangers. Gebruik deze producten niet te vaak vanwege het lage ijzergehalte.

### **Ijzerpreparaten**

Het kan zijn dat het ijzertekort niet met een volwaardige voeding kan worden opgeheven. Dan kan het voorkomen dat u gebruik moet maken van ijzerpreparaten (staalpillen). Raadpleeg hiervoor uw huisarts. Het gebruik van deze preparaten kan obstipatie en misselijkheid veroorzaken.

### **Heeft u nog vragen?**

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met een diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl.

Rivas Zorggroep  
Postbus 90  
4200 AB Gorinchem  
Rivas Zorglijn: telefoon 0900 - 8440