Voedingsadvies bij ijzertekort

U heeft een ijzertekort in het bloed. In deze folder leest u wat dit betekent. En geven wij u voedingsadviezen.

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 genoeg zuurstof afgegeven in het lichaam. Dit noemen we`bloedarmoede'. Hierdoor kunt u:

- zich moe voelen
- zich slap voelen
- er bleek uit zien
- snel geïrriteerd zijn

Oorzaken

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, zo nodig, ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

Wat zijn ijzerrijke voedingsmiddelen?

Een aantal producten zijn heel belangrijk voor de dagelijks benodigde hoeveelheid ijzer. Dit zijn bruin- of volkorenbrood, vlees, gevogelte, vis, ei, volkoren producten als, peulvruchten, noten aardappelen en groente:

- **brood en andere graanproducten:** volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst en volkoren macaroni/ -spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, meergranenbiscuits
- **vlees(waren), kip, vis en ei:** rundvlees levert het meeste ijzer. Kip, varkensvlees, vis en eieren bevatten ongeveer gelijke hoeveelheden ijzer
- **aardappelen en peulvruchten:** bruine en witte bonen, linzen, kapucijners, groene/dop erwten, kikkererwten
- **groente en (gedroogd) fruit:** groene groente, gedroogd fruit en avocado
- **noten, zaden en pitten:** van de noten zijn cashewnoten het meest ijzerrijk
- **overige:** (Appel)stroop. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonadesiroop waaraan extra ijzer is toegevoegd

2025.06 | communicatie, diëtetiek | NWZ-11544-NL

Noordwest Ziekenhuisgroep

www.nwz.nl

Opname van ijzer in het lichaam: verschillend per voedingsmiddel

Er zijn 2 vormen van ijzer: Heem-ijzer en non-heemijzer:

- heemijzer komt voor in vlees, vis en kip
- non-heemijzer komt voor in plantaardige voeding als groente, fruit en granen, maar ook in ei, vlees en kip

Heem-ijzer (vlees, vis, kip) wordt gemiddeld 3 keer beter opgenomen dan non-heemijzer.

Vitamine C helpt om ijzer uit plantaardige voeding (non-heemijzer) beter op te nemen

Neem bij een broodmaaltijd daarom groente of fruit met veel vitamine C. Voorbeelden: kiwi, sinaasappel(sap), aardbeien, cranberry's, grapefruit of rauwkost (bijvoorbeeld paprika).
Calcium uit melkproducten, koffie en thee (kruidenthee kan wel) kunnen de opname van ijzer remmen. Maar dit heeft alleen een klein effect en kan geen ijzertekort veroorzaken.

Geen vlees, wat dan?

Wanneer 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:

- 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet
- Een vleesvervanger als vegetarische burger, vegetarisch gehakt of tofu
- peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente of zilvervliesrijst

Combineer de plantaardige producten met vitamine C-rijke groente, fruit of sinaasappel-, grapefruit- of tomatensap. Zo zorgt u ervoor dat de ijzeropname zo groot mogelijk is.

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.

Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig?

Kinderen

7 t/m 11 maanden	11 mg
1 t/m 3 jaar	8 mg
4 t/m 6 jaar	7 mg

Jongens en mannen

7 t/m 17 jaar	11 mg
18 jaar en ouder	11 mg

Meiden en vrouwen

7 t/m 11 jaar	11 mg. Voor meiden die al menstrueren is het advies om 13 mg te volgen
12 t/m 17 jaar	13 mg
18 jaar tot de overgang	16 mg
na de overgang	11 mg
zwangere vrouwen	16 mg
bij borstvoeding	16 mg

IJzersterke voedingsmiddelen

voedingsmiddel	hoeveelheid ijzer
bruinbrood, sneetje (35 gram)	0,5 mg
volkorenbrood, sneetje (35 gram)	0,7 mg
volkorenbrood met pompoenpit (35 gram)	0,9 mg
roggebrood, sneetje (50 gram)	1,3 mg
knäckebröd (15 gram)	0,5 mg
volkoren pasta, grote lepel (50 gram)	0,9 mg
muesli, 3 eetlepels (25 gram)	0,8 mg
evergreen, 1 biscuit	1,6 mg
tarwe/volkorenbiscuitje (10 gram)	0,2 mg
rundvlees (75 gram gaar)	2,2 mg
vis (75 gram gaar)	0,9 mg
kip (75 gram gaar)	0,6 mg
leverworst (voor 1 snee)	1,0 mg
ei, per stuk	1,2 mg
1 plak tofu (75 gram)	1,7 mg
aardappel, 1 stuks (50 gram)	0,3 mg
kidneybonen en bruine bonen, grote lepel (50 gram)	1,1 mg
groene/dop erwten (50 gram)	1,0
tuinbonen (50 gram)	0,4
linzen, grote lepel (50 gram)	1,4 mg
kikkererwten (50 gram)	0,9 mg
zilvervliesrijst, grote lepel (50 gram)	0,2 mg
groente gekookt gemiddeld, grote lepel (50 gram)	0,3 mg
spinazie, grote lepel (50 gram)	1,2 mg
boerenkool (50 gram)	0,6 mg
cashewnoten, eetlepel (20 gram)	1,3 mg
walnoten	3,4 mg
pistachenoten	4,3 mg
hazelnoten	3,6 mg
appel- en huishoudstroop (voor 1 snee: 15 gram)	2,0 mg
roosvicee Ferro, 1 theelepel (5 ml)	4,7 mg

Een voorbeeld van een ijzerrijk dagmenu

ontbijt	• volkorenbrood of roggebrood besmeerd met halvarine en belegd met vleeswaren, appelstroop of pindakaas/ notenpasta • een glas sinaasappelsap
tussendoor	• koffie, thee of water • een tussendoorbiscuit (Evergreen of Liga) of volkorenbiscuitje
lunch	• volkorenbrood of roggebrood besmeerd met halvarine, belegd met vleeswaren of ei/eiersalade in combinatie met rauwkost • vers fruit als kiwi of sinaasappel
tussendoor	• glas melk, karnemelk of yoghurt naast ander drinken • Handje cashewnoten of gedroogd fruit
warme maaltijd	• 100 g vlees, vis, gevogelte of vleesvervanging • jus • een ruime portie groente • aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta of peulvruchten • een portie fruit
tussendoor	naast drinken: • een volkorenbiscuitje • een schaaltje yoghurt met muesli

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

IJzerpreparaten

In de praktijk is het vaak lastig om een ijzertekort op te lossen met alleen een ijzerrijke voeding. Daarom schrijft de arts of verloskundige meestal ijzerpreparaten voor.
U kunt ijzertabletten het beste innemen met een vitamine-C-rijke drank zoals sinaasappelsap.
Een **ijzer elixer** is een drankje op plantaardige basis met een hoge dosering ijzer. U kunt dit kopen bij de apotheek, drogist of natuurwinkel.

Meer informatie

Voor het stellen van vragen kunt u op werkdagen tussen 09:00 en 12:00 uur bellen met telefoonnummer 072 - 548 3552. Buiten deze tijd kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. U wordt door ons teruggebeld. Wij zijn ook bereikbaar per e-mail: dietetiek-alkmaar@nwz.nl

Diëtist: .....

Datum: .....

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal folders uit. Voor meer informatie www.voedingscentrum.nl