

Voedingsadvies bij ijzertekort

Wat doet ijzer in het lichaam?

Ijzer is een mineraal dat belangrijk is voor o.a. de vorming van hemoglobine. Dit hemoglobine neemt de zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam.

Ijzer komt in twee vormen voor in de dagelijkse voeding: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen. Heemijzer wordt beter opgenomen in het lichaam.

Te weinig ijzer

Bij een tekort aan ijzer wordt er niet voldoende zuurstof afgegeven in het lichaam. Dit wordt ook wel 'bloedarmoede' genoemd. Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uit zien, het snel koud hebben 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, door het geven van borstvoeding, tijdens de groei bij kinderen, bij vrouwen tijdens de vruchtbare leeftijd (ijzer verlies tijdens menstruatie) of bij een vegetarisch of veganistisch eetpatroon.

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.

Waar zit ijzer in?

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.

Hieronder adviezen om een ijzertekort te voorkomen of te verhelpen:

- Eet regelmatig vlees(waren). Vooral rund- of lamsvlees bevatten veel ijzer.
- Kies bij voorkeur vleesvervangers die ijzer bevatten, zoals ei, peulvruchten (zoals bruine bonen en linzen), tofu, tempé, noten, pinda's, pitten of kies voor kant-en-klare vleesvervangers.
- Gebruik volkorenbrood, volkorenpasta.

- Gebruik bij elke maaltijd groenten- of fruitsoorten/-sappen die rijk zijn aan vitamine C. Vitamine C verbetert de opname van ijzer uit plantaardige bronnen zoals brood, graanproducten en peulvruchten.
- Teveel ijzer kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Neem daarom alleen op advies van uw (huis-)arts, ijzertabletten.

Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig?

In de volgende tabel staan de aanbevolen hoeveelheden ijzer in milligrammen per dag. Deze hoeveelheden ijzer krijgt men binnen door een goede en gevarieerde voeding te gebruiken.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

Leeftijd	Ijzer (milligram per dag)	
	Man	Vrouw
6-11 maanden	8 mg	8 mg
1-5 jaar	8 mg	8 mg
6-9 jaar	9 mg	9 mg
9-13 jaar	11 mg	11 mg
14-17 jaar	11 mg	15 mg
18 jaar en ouder	11 mg	16 mg
Vrouwen na de overgang		11 mg
Zwangere vrouwen		16* mg
Borstvoedende vrouwen		15* mg

*Bronnen:

Zwangere vrouwen: Gezondheidsraad 2021

Volwassenen vanaf 18 jaar: Gezondheidsraad 2018

Overige leeftijdsgroepen en vrouwen die borstvoeding geven: Gezondheidsraad 2014

In onderstaande tabel kunt u zien hoeveel ijzer er in een portie van een bepaald product zit.

Product	Milligram ijzer per portie	Milligram ijzer per 100 g
Rundvlees, bereid	2.9 (à 100 g)	2.9
Varkensvlees, bereid	1.5 (à 100 g)	1.5
Lever	5.5 (à 100 g)	5.5
Zalm, bereid	0.3 (à 100 g)	0.3
Kabeljauw, bereid	0.2 (à 100g)	0.2

Kip, bereid	1.3 (100 g)	1.3
Ei, gekookt	1.2 (1 stuk à 50 g)	2.4
Noten, gemengd	0.7 (1 eetlepel à 20 g)	3.4
Tahoe (tofu, sojakaas), bereid	2.2 (à 100 g)	2.2
Quorn, burger onbereid	0.6 (à 100 g)	0.6
Valess, schnitzel onbereid	3 (à 100 g)	3
Boon, chiliburger	1.7 (à 80) g	2.1
Vivera, biefstuk	2.1 (à 100 g)	2.1
Vegetarische wokreepjes (ah)	3 (à 100 g)	3
Vegetarisch kruimgehakt (Jumbo)	2.1 (à 100 g)	2.1
Bruinbrood	0.5 (1 snee à 35 g)	1.4
Witbrood	0.3 (1 snee à 35 g)	0.9
Volkorenbrood	0.7 (1 snee à 35 g)	2.0
Muesli	0.6 (3 eetlepels à 25 g)	2.5
Aardappelen	0.2 (1 kleine à 50 g)	0.4
Peulvruchten	1.2 (1 opscheplepel à 60 g)	2.0
Groenten, gemiddeld	0.3 (1 opscheplepel à 50 g)	0.6
Spinazie, gekookt	1.9 (1 opscheplepel à 80 g)	2.4
Appelstroop	1.9 (15 g per snee)	12.6
Appelstroop verrijkt met ijzer	3.7 (15 g per snee)	24.8
Pindakaas	0.3 (15 g per snee)	1.8
Runderrookvlees	0.3 (10 g per snee)	2.5
Leverworst	1.1 (20 g per snee)	5.4 (paté 6.8)
Kaas, Goudse 48+	0.04 (1 plak à 20 g)	0.2
Sesam	3 (20 g)	15
Floradix	7.5 (1 eetlepel 10 ml)	75
Roosvicee Ferro	8 (1 eetlepel 10 ml)	80 (non-heem)
<i>Bron: Nevo tabel online, 2021</i>		

Voedingsmiddelen die de opname van ijzer beïnvloeden

- Thee en koffie bevatten stofjes genaamd polyfenolen. Hiervan wordt vermoed dat ze de opname van het plantaardig ijzer remmen. Drink deze daarom liever tussen de maaltijden in.
- Calcium dat vooral in melkproducten voorkomt, kan de opname van dierlijk ijzer en van plantaardig ijzer remmen. Gebruik zuivelproducten daarom niet tijdens de maaltijd, maar liever als tussendoortje. Als u calciumpillen gebruikt heeft dat geen effect op de ijzeropname in het lichaam.

IJzertabletten

In de praktijk blijkt een ijzertekort moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal worden in dit geval ijzertabletten voorgeschreven door arts of verloskundige. Indien u veganistisch eet kan het verstandig zijn om ijzertabletten te slikken. Overleg hierover met uw (huis-)arts . U kunt ijzertabletten het beste innemen met een vitamine-C-rijke drank zoals sinaasappelsap.

Meer informatie www.voedingscentrum.nl

Bij vragen over de voeding kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Datum:

Diëtist:

Tel. nummer: