



Dieetadvies bij een ijzerverrijking

Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies bij een ijzerverrijking.

Inleiding

Wanneer door een ijzertekort in de voeding sprake is van een ijzergebrek of bloedarmoede, krijgt u het advies om een voeding met voldoende ijzer te gebruiken. Maar wat is ijzer? Waar zit het in? En wat is voldoende ijzer? In deze folder leest u in het kort wat u kunt doen om uw voeding ijzerrijker te maken.

IJzer

Functie

Ijzer (ferrum) is een mineraal. Het is een bestanddeel van het bloed en speelt een belangrijke rol bij de stofwisseling. Ijzer is nodig voor transport, overdracht en opslag van zuurstof. Het lichaam bevat een kleine voorraad aan ijzer. Deze voorraad ligt opgeslagen in lever, milt, beenmerg en voor een klein deel in de darm.

Heem- en non-heemijzer

Ijzer komt in de voeding in twee vormen voor: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit in dierlijke producten, zoals vlees, vis en vleeswaren. Het non-heemijzer zit vooral in plantaardige producten, zoals graanproducten, aardappelen, peulvruchten en groente. Non-heemijzer komt echter ook voor in vlees. Het heemijzer wordt beter door uw lichaam opgenomen dan het non-heemijzer. Het grootste deel van het ijzer dat we eten is non-heemijzer, namelijk 90%. Zo'n 10% is heemijzer.

Ijzergebrek

Wanneer uw lichaam langdurig te weinig ijzer opneemt, leidt dit tot een ijzertekort. Dit wordt bloedarmoede of anemie genoemd. Verschijnselen die kunnen optreden zijn vermoeidheid, kortademigheid na inspanning, bleekheid, duizeligheid en rusteloze benen.

Ijzertekort kan veroorzaakt worden door onvoldoende ijzer in de voeding. Verder kan een ijzertekort ontstaan door een verminderde opname van ijzer in de darm, bijvoorbeeld als gevolg van een ziekte. Ook door een abnormaal ijzerverlies, zoals bij ernstige bloedingen, kan een ijzertekort optreden.

Een ijzerverrijkte voeding kan helpen het ijzergehalte van het bloed weer op een normaal peil te krijgen. Bij ernstig ijzergebrek en bepaalde ziektebeelden wordt extra ijzer in de vorm van ijzerpillen of een -infuus voorgeschreven.

Hoeveel heeft u nodig

In Nederland wordt voor volwassen mannen 11 mg ijzer per dag aanbevolen. Voor vrouwen tot de overgang is deze aanbeveling 16 mg per dag. Voor vrouwen na de overgang geldt een aanbevolen hoeveelheid van 11 mg per dag. De aanbeveling voor zwangeren is afhankelijk van de zwangerschapsduur, namelijk 11, 15 en 19 mg in het 1e, 2e en 3e trimester. Voor vrouwen die borstvoeding geven is 15 mg per dag nodig.

Laboratorium

In het ziekenhuis kan uw bloed worden onderzocht op het Hb-gehalte. De normaalwaarden hiervan zijn voor volwassenen:

	Hb (mmol/l bloed)
Mannen	8,5 - 11,0
Vrouwen	7,5 - 10,0

Waar zit het in?

Een goede voeding bevat de onderstaande hoeveelheden voedingsmiddelen per dag. De hoeveelheid ijzer die de voeding bevat is sterk afhankelijk van de varianten van de voedingsmiddelen die worden gekozen. In rund- en lamsvlees zit bijvoorbeeld meer ijzer dan in varkensvlees of kip.

	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden					
	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	Vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1
gram ongezoeten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidings- vetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* Varieer binnen dit vak: Kies elke week:						
gram vis	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max 500	max 500	max 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

IJzer in de voeding:

Brood

1 snee witbrood	0,3 mg ijzer
1 snee bruinbrood	0,5 mg ijzer
1 snee roggebrood	1,2 mg ijzer
1 snee volkorenbrood	0,9 mg ijzer

Zoet beleg

1 portie jam	0,1 mg ijzer
1 portie pindakaas	0,4 mg ijzer
1 portie appelstroop	2,5 mg ijzer

Hartig beleg

1 plak kaas	- mg ijzer
1 plak ham	0,1 mg ijzer
1 plak rosbief *	0,3 mg ijzer
1 plak corned beef	0,8 mg ijzer

Groente

100 g gekookte bloemkool	0,3 mg ijzer
100 g rauwkost	0,6 mg ijzer
100 g gekookte sperziebonen	0,8 mg ijzer
100 g gekookte spinazie	2,4 mg ijzer

Fruit

1 stuks citrusfruit	0,1 mg ijzer
1 stuks fruit (geen citrus)	0,2 mg ijzer
100 g gedroogde abrikozen	4,0 mg ijzer

Vlees/vis

100 g gevogelte	0,6 mg ijzer
100 g varkensvlees	0,9 mg ijzer
100 g vis gemiddeld	0,8 mg ijzer
100 g rundvlees	2,1 mg ijzer

100 g mosselen 3,9 mg ijzer

Vegetarisch

100 g Quorn 0,5 mg ijzer

25 g gemengde noten 0,9 mg ijzer

50 g ei 1,2 mg ijzer

100 g bonen gedroogd 5,1 mg ijzer

100 g Valess filet 2,1 mg ijzer

100 g Tahoe (tofu, sojakaas) 2,2 mg ijzer

100 g Valess schnitzel 3,0 mg ijzer

Opname

Het lichaam neemt heemijzer uit dierlijke producten beter op dan non-heemijzer uit plantaardige producten. Van het heemijzer dat u binnenkrijgt via de voeding wordt ongeveer 25% door het lichaam opgenomen. Van het non-heemijzer varieert dit van 1-10%, dit hangt af van de oplosbaarheid van de vorm waarin het ijzer aanwezig is en de aanwezigheid van voldoende maagzuur. De percentages verschillen per persoon en liggen hoger wanneer de behoefte aan ijzer hoger is, bijvoorbeeld bij zwangerschap of ijzergebrek.

Vitamine C heeft een positieve invloed op de hoeveelheid non-heemijzer die wordt opgenomen. Als er bij elke maaltijd groente of fruit wordt gegeten, wordt het ijzer gemakkelijker opgenomen door het lichaam.

Tannine (in thee, rode wijn en druiven) is een stof die de opname van non-heemijzer vermoedelijk negatief beïnvloed.

Verder is uit onderzoek gebleken dat fytaat (in graanproducten en peulvruchten) een remmer is van de opname van non-heemijzer. Oxaalzuur (in rabarber) en polyfenolen (in koffie en thee) zijn stoffen die mogelijk ook de opname van ijzer negatief beïnvloeden.

Adviezen

- Eet volkorenproducten in plaats van geraffineerde producten (volkorenbrood, roggebrood, volkoren macaroni en spaghetti, zilvervliesrijst)
- Gebruik ijzerrijk broodbeleg (vleeswaren: bijvoorbeeld **leverworst***, runderrookvlees, **rosbief***, corned beef, pekelvlees, bloedworst, **paté*** of zoet beleg: appelstroop)
- Gebruik ijzerrijke tussendoortjes (gedroogd fruit, noten, ijzerverrijkte koeken: bijvoorbeeld Evergreen, Fruitcrisp, Milkbreak of ijzerverrijkte dranken: bijvoorbeeld Roosvicee Ferro)
- Kies ijzerrijke vleessoorten (rundvlees, lamsvlees)
- Gebruik bij elke maaltijd vitamine C-rijke producten (groente, fruit, aardappelen, vruchtensap met vitamine C)
- Kies ijzerrijke (groene) groenten (spinazie, postelein, raapstelen, veldsla, snijbiet, broccoli)
- Neem in plaats van koffie of thee vlak na of bij de maaltijd een glas vruchtensap (met vitamine C) of ijzerverrijkte limonade (bijvoorbeeld Roosvicee Ferro)
- In geval van een vegetarische voeding: vervang het vlees door volwaardige vleesvervangers (peulvruchten, ei, noten en vleesvervangers zoals soja, tempé, tofu), gebruik ijzerrijk broodbeleg zoals appelstroop en zorg voor ijzerverrijkte tussendoortjes zoals limonade, koeken en ontbijtgranen. Kaas(producten) zijn geen goede vleesvervanger aangezien dit maar 0,1 mg ijzer per portie van 50 gram levert.
- Bij staalpillen: neem de tabletten in met een product rijk aan vitamine C (bijvoorbeeld vruchtensap)

*** Deze producten zijn niet geschikt voor zwangeren**

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Indien u na ontslag verdere vragen heeft, kunt u hierover contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt (buiten het ziekenhuis) of uw huisarts.

september 2020

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00326-NL 09-12-2020