

Ijzertekort dieet

IJzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam vervult. Het is een bestanddeel van hemoglobine, de rode kleurstof in het bloed. Hemoglobine neemt zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam. Te weinig ijzer heeft tot gevolg, dat de zuurstofvoorziening niet optimaal is. Wie een tekort heeft aan ijzer, voelt zich moe en ziet bleek.

IJzer komt in twee vormen voor in eten: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen.

Aanbevolen hoeveelheid ijzer

Het mineraal ijzer krijgen we binnen via onze voeding. De hoeveelheid ijzer die iemand nodig heeft, is onder andere afhankelijk van geslacht en leeftijd. In de volgende tabel staan de aanbevolen hoeveelheden ijzer in milligrammen (mg) per dag. De aanbevolen hoeveelheid is veel groter dan de hoeveelheid die u dagelijks verliest. Uw lichaam neemt namelijk niet al het ijzer uit de voeding op.

De voeding moet dus meer ijzer leveren dan de hoeveelheid die u verliest. Deze hoeveelheden ijzer krijgt u binnen door een goede en gevarieerde voeding te gebruiken.

Geslacht en leeftijdscategorie	Aanbevolen hoeveelheid ijzer in mg per dag
Mannen van 19 tot 22 jaar	11
Mannen van 22 jaar en ouder	9
Vrouwen van 19 tot 22 jaar	16
Vrouwen van 22 tot 50 jaar	15
Vrouwen van 50 jaar en ouder	8

Ijzer in voeding

Volkorenbrood en vlees leveren relatief veel ijzer. Het lichaam neemt ijzer uit dierlijke producten beter op dan ijzer uit plantaardige bronnen.

In rund- of lamsvlees zit bovendien meer ijzer dan in varkensvlees of kip. In de meeste vleesvervangers zit

voldoende ijzer. Dat geldt niet voor bijvoorbeeld kaas(producten), die maar circa 0,1 mg ijzer per portie van 50 gram leveren. Bijna alle vissoorten bevatten ijzer, maar vooral zeevis bevat over het algemeen veel ijzer. Weekdieren (kokkels, mosselen en oesters) zijn bovendien erg ijzerrijk.

Plantaardige bronnen die relatief veel ijzer bevatten zijn: volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst en volkoren macaroni/-spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, tussendoor biscuits, zoals Evergreen of Haverkick. Gedroogd fruit bevat meer ijzer dan vers fruit. Vooral gedroogde abrikozen, vijgen, dadels en pruimen zijn erg ijzerrijk.

Opname van ijzer

De opname van ijzer uit voeding is een ingewikkeld proces, waarbij de samenstelling van uw totale voeding een rol speelt. In voeding komen namelijk stoffen voor die de ijzeropname bevorderen en stoffen die deze juist remmen. Al deze stoffen werken steeds op elkaar in, waardoor het moeilijk is om per keer te zeggen hoeveel van het ijzer door het lichaam wordt opgenomen. De aanwezigheid van vitamine C bevordert de opname van ijzer sterk. Daarom wordt aangeraden om bij elke maaltijd een vitamine C-bron, zoals fruit, groente, sinaasappelsap of grapefruitsap te gebruiken.

Thee, koffie en melkproducten bevatten bepaalde stoffen die de ijzeropname bemoeilijken. Drink dus bij de (brood)maaltijd liever vruchtensap dan thee, koffie of melkproducten. Natuurlijk kunt u

tussen de maaltijden door wel thee, koffie of melkproducten gebruiken.

Er zijn twee soorten dranken die verrijkt zijn met ijzer en de ijzervoorraad snel weer aanvullen. Eén van deze twee kunt u naast uw voeding gebruiken om uw voeding te verrijken met ijzer. Deze zijn verkrijgbaar in de supermarkt of bij de drogist.

- Roosvicee ferro is een limonadesiroop. Deze siroop kunt u het beste oplossen in vruchtensap vanwege de 'roestige' smaak en de bevordering van opname van het ijzer door vitamine C.
De dagelijks aanbevolen dosering is één eetlepel per dag. Dit dekt de dagelijkse behoefte aan ijzer. Als volwassene mag u maximaal drie eetlepels per dag gebruiken.
- Floradix Vita Kruidenelixir is een ijzerpreparaat dat de ijzervoorraad aanvult. De dagelijks aanbevolen dosering voor een volwassene is: 2 x 10 ml of 1 x 20 ml een half uur voor de maaltijd.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer in mg
1 snee bruin brood	0.6
1 snee volkoren brood	0.9
1 snee donker roggebrood	1.5

1 snee licht roggebrood	0.6
3 eetlepels muesli	0.8
appelstroop voor 1 snee brood	2.3
1 biscuit Liga Evergreen original krenten	1.6
1 reep Liga Haverkick appel	2.6
1 opscheplepel groenten	0.3
50 gram veldsla	2.0
1 opscheplepel spinazie	1.0
100 gram rundvlees	2.6
100 gram varkensvlees	1.0
100 gram kabeljauw	0.3
100 gram zalm	1.0
100 gram gebakken mosselen	7.0

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer in mg
1 snee bruin brood	0.6
1 snee volkoren brood	0.9
1 snee donker roggebrood	1.5
1 snee licht roggebrood	0.6
3 eetlepels muesli	0.8
appelstroop voor 1 snee brood	2.3
1 biscuit Liga Evergreen original krenten	1.6
1 reep Liga Haverkick appel	2.6
1 opscheplepel groenten	0.3
50 gram veldsla	2.0
1 opscheplepel spinazie	1.0

100 gram rundvlees	2.6
100 gram varkensvlees	1.0
100 gram kabeljauw	0.3
100 gram zalm	1.0
100 gram gebakken mosselen	7.0
100 gram kip	1.0
100 gram lever*	9.3
1 gekookt ei	1.0
100 gram vleesvervanger	2.0
1 opscheplepel peulvruchten	1.2
1 opscheplepel zilvervliesrijst	0.3
1 kleine aardappel	0.3
1 eetlepel noten	0.6

100 gram abrikozen (gedroogd)	4.4
100 gram vijgen (gedroogd)	3.3
100 gram bosbessen (blauwe bes)	2.5
100 gram dadels (gedroogd)	1.5
100 gram pruimen (gedroogd)	1.0

*Eet niet vaker dan eenmaal per twee weken lever. Dit is zeer rijk aan cholesterol en kan afvalstoffen bevatten. Zwangere vrouwen kunnen beter helemaal geen lever eten, omdat dit voor hen teveel vitamine A bevat.

Contact

De informatie en adviezen zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- telefoonnummer: (079) 346 25 82.

Afdeling Diëtetiek Den Haag

- van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

184301092023