



IJzer en voeding

Wat is ijzer?

IJzer is een [mineraal](#) dat in 2 vormen voorkomt 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, zoals volkorenbrood en volkoren graanproducten, peulvruchten en [groente](#). Vlees en eidooier bevatten ook non-heemijzer.

IJzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine (= kleurstof in de rode bloedcellen), dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling.

Opname van ijzer in het lichaam

Het lichaam neemt het ijzer uit vlees beter op dan het ijzer uit plantaardige producten. Van het ijzer in vlees en vleeswaren neemt het lichaam naar schatting 25% op, ongeacht wat je er verder bij eet. Uit plantaardige producten wordt 1 tot 10% van het ijzer opgenomen.

IJzer in dierlijke producten

In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees, kip of vis. In de meeste vleesvervangers zit voldoende ijzer maar niet in kaas en kaasproducten. Calcium (kalk) remt de opname van ijzer uit vlees, vis en gevogelte. Als je calciumsupplementen gebruikt heeft dat geen effect op de totale ijzervoorraad in het lichaam. Op de lange termijn is de remmende werking van calcium op de ijzeropname nauwelijks aan te tonen. Waarschijnlijk komt dat doordat je met een gevarieerd eetpatroon zowel stoffen binnenkrijgt die de ijzeropname bevorderen als stoffen die deze remmen. Bovendien is bij het schatten van de gemiddelde ijzeropname al rekening gehouden met de Nederlandse eetgewoonten, zoals het drinken van melk bij de lunch.

IJzer in plantaardige producten

In plantaardige producten zoals (volkoren)broodsoorten, peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, (volkoren)pasta, (zilvervlies)rijst zit non-heemijzer. Vitamine C bevordert de opname van non-heemijzer uit plantaardige producten. Als je bij elke maaltijd groente of fruit eet, neemt je lichaam ijzer gemakkelijker op. Calcium (kalk) remt de opname van ijzer uit plantaardige producten niet of nauwelijks. Voedingsstoffen die de opname van non-heemijzer vermoedelijk afremmen zijn voedingsvezels en tannine in rode wijn, thee en druiven, oxaalzuur in rabarber, fytinezuur in granen en peulvruchten en polyfenolen in thee of koffie.

Vegetariër of veganist

Gemiddeld neemt een vegetariër 10% ijzer op uit de voeding. Bij een veganist kan dit minder zijn.



IJzertekort

Een ijzertekort herken je aan deze verschijnselen:

- snel vermoeid
- snel buiten adem
- bleke huid
- last van rusteloze benen, een drang om ze te bewegen

De kans dat iemand een ijzertekort heeft, is niet zo groot. Het lichaam zorgt zelf dat het meer ijzer uit eten haalt als er een tekort dreigt. De verschijnselen ontstaan vaak pas als de voorraad is geslonken.

Toch zijn er groepen die meer kans hebben op een ijzertekort:

- vrouwen in hun menstruatieperiode
- vrouwen die zwanger zijn of die borstvoeding geven
- jongeren onder de 22 jaar
- vegetariërs en veganisten

Een ijzertekort is met name schadelijk voor kinderen. Zij hebben voldoende ijzer nodig om hun denkvermogen en spiercoördinatie te ontwikkelen. De effecten van een ijzertekort treden al op voordat er sprake is van bloedarmoede. Bij jonge kinderen kan ijzergebrek een gestoorde geheugenfunctie en leergedrag veroorzaken. Bij vrouwen die net zwanger zijn, kan een ijzertekort leiden tot een kortere zwangerschapsduur. De ernstigste vorm van ijzertekort is ijzergebreksanemie. Dat komt voor wanneer er zelfs in het beenmerg nog maar weinig ijzer zit. Omdat hierdoor het hemoglobinegehalte in bloed laag wordt en daardoor minder zuurstoftransport mogelijk is, voelt men zich snel moe en lusteloos.

Adviezen om een ijzertekort te voorkomen

- Eet regelmatig vlees en vleeswaren. Vooral rund- of lamsvlees bevatten veel ijzer.
- Eet volkorenbrood, volkoren pasta en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen.
- Neem bij elke maaltijd groenten of fruitsoorten die rijk zijn aan vitamine C, want dan neemt het lichaam ijzer gemakkelijker op.
- Slik ijzerpillen als je veganistisch eet.
- Kies bij voorkeur vleesvervangers die ijzer bevatten

Vitamine C rijke producten bij de maaltijden

Fruit: sinaasappel, mandarijn, grapefruit, kiwi, bessen, aardbeien of het sap ervan.
Groente en aardappelen: rode paprika, koolsoorten (bijvoorbeeld in de vorm van een salade), nieuwe aardappelen bevatten meer vitamine C dan oudere soorten.

Producten verrijkt met ijzer

Veel ijzer komt voor in Roosvicee Ferro en Floradix, deze zijn te koop bij drogist. Voedingsmiddelen met ijzer verrijkt zijn bijvoorbeeld appelstroop met toegevoegd ijzer, ontbijtgranen, koeken, crackers, vleesvervangers en peutermelk.

IJzerpillen



Veganisten of mensen die veel bloed verloren hebben kunnen preparaten met ijzer nemen. Het advies is om geen multivitaminen of andere supplementen te nemen die meer dan eenmaal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bevatten. De ADH staat op het etiket.

Bloedarmoede

Een ijzertekort wordt vaak in verband gebracht met bloedarmoede door een laag hemoglobinegehalte in het bloed. Vaak treden de verschijnselen van een ijzertekort al op voordat er sprake is van bloedarmoede. Daardoor wordt het tekort vaak niet meteen herkend. Bloedarmoede is niet altijd en alleen het gevolg van een ijzertekort. Een laag hemoglobinegehalte in het bloed kan ook ontstaan door een tekort aan foliumzuur of vitamine B12 of als gevolg van inwendig bloedverlies, bijvoorbeeld door een infectie. Ook bij een ontsteking in de dunne darm, zoals bij Coeliakie of de Ziekte van Crohn, kan het hemoglobinegehalte van het bloed laag zijn. Het lichaam neemt het ijzer in eten dan niet goed op. Bij bepaalde aandoeningen zoals malaria doet extra ijzer meer kwaad dan goed.

Het is belangrijk alleen ijzertabletten te nemen na overleg met de arts of verloskundige.

Hoeveel ijzer hebben we dagelijks nodig?

Leeftijd	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van ijzer milligram/dag
Kinderen 6 maanden tot 6 jaar	8 mg
Kinderen 6-9 jaar	9 mg
Jongens 9-18 jaar	11 mg
Meisjes 9-13 jaar	11 mg
Meisjes 14-18 jaar	15 mg
Mannen vanaf 19 jaar	11 mg
Vrouwen 18-50 jaar	16 mg
Zwangere vrouwen	11-19 mg
Vrouwen die borstvoeding geven	15-20 mg
Vrouwen vanaf 50 jaar	11 mg

Bronnen van ijzer

IJzer per portie	milligram (mg) totaal ijzer
1 stukje bereid rundvlees (70 g)	1,9
1 stukje bereid lamsvlees (70 g)	1,4
1 stukje bereid kalfsvlees (70 g)	0,7
1 stukje bereid varkensvlees (70 g)	0,9
1 stukje gestoofde/gebakken verse makreel (70 g)	0,8
1 stukje gestoofde/gebakken kabeljauw (70 g)	0,1
1 zoute haring (75 g)	1,1



1 stukje bereid kippenvlees (70 g)	0,5
1 portie vegetarische kipnuggets of kipstukjes (100 gram)	1,0
1 gekookt ei (50 g)	1,2
1 grote lepel gekookte sojabonen	2,5
1 grote lepel gekookte bruine-/witte bonen (60 g)	0,9
1 grote lepel gekookte kidneybonen (60 g)	1,2
1 grote lepel gekookte linzen (60 g)	1,7
1 grote lepel gekookte volkoren pasta (60 g)	1,0
1 grote lepel gekookte zilvervliesrijst (60 g)	0,8
1 aardappel (50 g)	0,3
1 grote lepel gekookte spinazie (50 g)	1,2
1 grote lepel doperwtten (50 g)	1
1 grote lepel tuinbonen (50 g)	1,3
1 snee volkorenbrood (35 g)	0,7
1 snee glutenvrij bruinbrood	0,6
1 handje (± 10 stuks) ongezoeten cashewnoten (25 g)	1,7
1 handje gemengde noten of ± 10 walnoten (25 g)	0,9
1 handje (± 5 stuks) gedroogde abrikozen (45 g)	1,8
appelstroop voor 1 snee brood (15 g)	1,9
1 stuks Evergreen biscuit (19 g)	1,5
1 volkoren biscuit (10 g)	0,4
Roosvicee ferro (10 ml)	10
Floradix ijzer-elixer 10 ml	7,5
Floradix 1 tablet	7
Floradix Floravital 10 ml	10

Bron: voedingscentrum.

Sept. 2019

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- Gelre Apeldoorn, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
E-mail: dietetiekapeldoorn@gelre.nl
- Gelre Zutphen, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur
E-mail: dietetiekzutphen@gelre.nl

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.



Noteer bij e-mailen uw patiëntnummer of geboortedatum en (meisjes) achternaam.
We willen u er op wijzen dat gegevens die per e-mail worden uitgewisseld niet via een beveiligd systeem gaan. Uw e-mail wordt binnen 2 werkdagen beantwoord.

