



**UMC Utrecht**

# IJzerwijzer



# IJzerwijzer

## Wat is ijzer?

IJzer is een mineraal en komt in de voeding voor in twee vormen: heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten en non-heemijzer in dierlijke en plantaardige producten. Heemijzer wordt wat beter opgenomen door het lichaam.

## Waarom is ijzer belangrijk?

IJzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine. Hemoglobine zit in het bloed en zorgt voor het transport van zuurstof.

## Hoe ontstaat een ijzertekort?

IJzertekort kan onder andere ontstaan door hevige menstruaties, frequente bloedneuzen en bloedverlies bij de toiletgang.

**IJzerrijke voeding** helpt een ijzertekort te voorkomen of te verminderen. Op de middenpagina van deze folder vind je voorbeelden van ijzerrijke producten en wat tips. Blijf gevarieerd eten en maak vooral gebruik van de combinaties van voedingsmiddelen die de opname van ijzer verbeteren of juist verminderen.

# Eet je (ijzer)rijk

Ontbijt	Lunch	Diner
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood</li> <li>• Roggebrood</li>   <li>• Appelstroop</li> <li>• Mager vleesbeleg</li> <li>• Leverworst</li> <li>• Pindakaas</li>   <li>• Vers geperst sinaasappelsap</li>   <li>• Aardbeien</li> <li>• Pruimen</li> <li>• Watermeloen</li>   <li>• Muesli</li> <li>• Cornflakes</li>   <li>• N.B. Alleen appelstroop gemaakt met beetwortelsap is een bron van ijzer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonijn of sardines uit blik</li> <li>• Volkoren crackers</li>   <li>• Groene rauwkost met wortelen, bieten, tomaat of paprika</li>   <li>• Rode, oranje en gele groenten bevatten bèta-caroteen wat de opname van ijzer verdubbelt!</li>   <li>• Gekookte of gebakken eieren</li>   <li>• Bietensap</li> <li>• Wortelsap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donkergroene groenten bevatten het meeste ijzer, zoals boerenkool en spinazie</li>   <li>• Aardappelen</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Volkoren rijst</li> <li>• Zoete aardappel</li>   <li>• Rundvlees</li> <li>• Lamsvlees</li> <li>• Kalkoen</li> <li>• Kippenlevertjes</li>   <li>• Linzen, Limabonen</li> <li>• Kidneybonen</li> <li>• Kikkererwten</li>   <li>• Tofu</li> <li>• Tempeh</li> <li>• Vleesvervangers</li> </ul>

Snacks	Dranken	Tips
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongebrande cashewnoten en amandelen</li> <li>• Zonnebloempitten</li> <li>• Pompoenzaden</li> <li>• Stukje pure chocolade</li> <li>• Gedroogde tomaten &amp; olijven</li> <li>• Toastje met tahin of humus</li> <li>• Gedroogde abrikozen</li> <li>• Dadels</li> <li>• Vijgen</li> <li>• Volkoren biscuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koffie, thee en wijn verminderen de opname van ijzer met de helft. Gebruik het liever niet bij de maaltijd.</li> <li>• Roosvicee Ferro is een bron van ijzer, maar bevat veel suiker.</li> <li>• Groente en/of fruitsmoothies helpen je ijzer en je vitaminen op peil te houden.</li> <li>• Melkproducten verminderen de opname van ijzer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De meeste winst is te behalen als je let op de combinaties.</li> <li>• Neem vitamine C rijke producten bij elke maaltijd om de opname van ijzer te verdubbelen.</li> <li>• Gedroogde groene kruiden zoals peterselie en bieslook bevatten veel ijzer en passen overal op.</li> <li>• Je lichaam neemt ijzer uit gekookte groenten makkelijker op dan uit rauwkost.</li> </ul>

## Wat zijn de klachten bij een tekort aan ijzer?

Vermoeidheid, gebrek aan concentratie, hoofdpijn, duizeligheid, koude handen en voeten, verminderde sportprestaties, kortademigheid, bleek gezicht en sneller last van infecties. Klachten ontstaan meestal pas als er langere tijd te weinig ijzer is in het lichaam.

## Ijzerpreparaten

Bij een bestaand ijzertekort is ijzerrijke voeding alleen niet altijd genoeg. Meestal worden er dan ijzerpreparaten voorgeschreven door de arts. Bij een ernstig ijzertekort wordt er een ijzerinfuus gegeven op de dagbehandeling. Neem je ijzertablet altijd in met wat sinaasappelsap, dit verbetert de ijzeropname. Zuivelproducten zullen de opname verminderen. Ijzertabletten niet innemen samen met calcium supplementen of maagbeschermers.

## Ijzersupplement

Een bekend ijzersupplement is Floradix, een ijzerrijk drankje dat 15mg ijzer bevat per 20 ml. Roosvicee Ferro bevat 1 mg ijzer per ml siroop. Vrouwen die menstrueren hebben extra ijzer per dag nodig.

Divisie interne geneeskunde & dermatologie

**Van Creveldkliniek**

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht  
Tel 088 75 555 55

**[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)**

© 2020, UMC Utrecht





Bezoekadres:  
Heidelberglaan 100  
3584 CX UTRECHT

Postadres:  
Postbus 85500  
3508 GA UTRECHT

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)  
T. +31 (0)88 75 555 55