

IJzer

IJzer

IJzer is een bestanddeel van het bloed. Het zit in de kleurstof van de rode bloedlichaampjes, het hemoglobine. Dit hemoglobine neemt zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam.

Bij een tekort aan ijzer wordt er niet voldoende zuurstof afgegeven in het lichaam. Dit wordt bloedarmoede genoemd. Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uit zien, snel buiten adem zijn, rusteloze benen hebben of snel geïrriteerd zijn.

Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat u niet de juiste voeding gebruikt. Daarnaast kan ook de behoefte aan ijzer verhoogd zijn, bijvoorbeeld na een operatie.

Een gezonde voeding, rijk aan ijzer, helpt mee het tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen. Daarnaast kan de (huis)arts u, als dat nodig is, ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

IJzer komt in 2 vormen voor in het eten: als heemijzer en als non-heemijzer.

Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees of kip.

Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente, peulvruchten, volkoren graanproducten en volkorenbrood. Maar ook vlees en eidooier bevatten non-heemijzer.

Andere ijzerbronnen zijn noten, zaden, pitten en kruiden.

Verder zijn er nog producten die verrijkt zijn met ijzer, zoals bijvoorbeeld siroop, appelstroop, ontbijtgranen, koeken, crackers, cacaopoeder en vleesvervangers.

Het lichaam neemt heemijzer uit vlees beter op dan non-heemijzer uit plantaardige producten.

Van heemijzer neemt het lichaam naar schatting 25% op, los van wat u er verder bij eet.

Hoeveel non-heemijzer er opgenomen wordt, hangt af van de producten die gegeten worden. De opname in het lichaam kan per product verschillen van 1 tot 10% en hangt af van de oplosbaarheid van de vorm waarin het ijzer aanwezig is. Vitamine C bevordert de opname van non-heemijzer uit plantaardige bronnen in het lichaam. Als u bij elke maaltijd groente of fruit eet, neemt het lichaam ijzer gemakkelijker op.

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 er langere tijd minder ijzer is in het lichaam en de voorraad in de milt en de lever kleiner is geworden.

De hoeveelheid ijzer staat op het etiket van het te gebruiken product. Neem niet meer ijzer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), behalve als de (huis)arts dit adviseert. Let er ook bij het gebruik van een multivitamine op dat u niet meer dan 100% van de ADH binnenkrijgt.

Categorie/leeftijd	Dagelijkse aanbevelingen van ijzer (milligram)
Mannen	
19-50 jaar	9
50-70 jaar	9
> 70 jaar	9
Vrouwen	
19-50 jaar	15/9*
50-70 jaar	9
> 70 jaar	9

Bron: Nordic Nutrition Recommendations 2012

* Vrouwen die nog menstrueren, krijgen het advies van 15 mg en vrouwen na de menopauze het advies van 9 mg.

Voedingsadviezen om ijzerinname en -opname te verhogen

- Eet bij de warme maaltijd of broodmaaltijd tenminste 1 portie van een product dat zeer rijk is aan heemijzer (zoals rood vlees of lever).
- Gebruik volkorenproducten zoals volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta of zilvervliesrijst in plaats van geraffineerde producten.
- Gebruik ijzerrijk broodbeleg, zoals vleeswaren of appelstroop.
- Gebruik ijzerrijke tussendoortjes, zoals gedroogd fruit (abrikozen, rozijnen) of noten.
- Gebruik bij elke maaltijd producten die rijk zijn aan vitamine C, zoals fruit, groente of vruchtensap.
- Drink geen koffie, thee of wijn bij of vlak na de maaltijd.

- Als u vegetarisch eet, vervang vlees dan niet alleen door kaas en quorn. Deze producten bevatten weinig ijzer. Gebruik als vervanging ook peulvruchten, tahoe, tempé, ei, noten of kant-en-klare vleesvervangers. Die zijn verrijkt met ijzer.
- Gebruik producten die verrijkt zijn met ijzer (zie * in onderstaande tabel).
- Blijft u klachten houden? Ga dan naar de (huis)arts.

Tabel 1: ijzerrijke voedingsmiddelen

Voedingsmiddel

IJzer per 100 g/100 ml product	<i>totaal</i>	<i>heemijzer</i>	<i>non-heemijzer</i>
runderbiefstuk, bereid	2,8	1,8	1,0
rundertartaar, bereid	3,5	2,3	1,2
rundergehakt, bereid	3,0	1,8	1,2
rundvlees, < 10 g vet, bereid	2,9	1,9	1,0
rundvlees, > 10 g vet, bereid	2,8	1,6	1,1
kalfsvlees, bereid	1,4	0,9	0,5
lamsvlees, bereid	2,0	1,1	0,9
varkensvlees, bereid	1,0	0,4	0,6
varkenslever, bereid	23,3	4,9	18,4
kippenlever, bereid	9,7	2,9	6,8
runderlever, bereid	8,0	1,7	6,3
kipfilet	0,7	0,2	0,5
vleeswaren, gemiddeld	1,8	0,8	1,0
paardenrookvlees	6,1	5,1	1,0
smeerleverworst	5,6	1,3	4,3
leverworst	5,4	1,3	4,1
runderrookvlees	2,5	2,1	0,4
smeerpaté	2,2	0,5	1,8
runderrosbief, bereid	2,0	1,3	0,7
haring, gezouten	1,4	0,5	0,9
makreel, bereid in magnetron	1,0	0,3	0,7
kabeljauw, gekookt	0,5	0,1	0,4
tonijn, bereid	0,9	0,2	0,7
kreeft, gekookt	1,0	0,2	0,8
oesters	7,0	1,9	5,1
mosselen, gekookt	4,0	1,0	3,0
kippenei, gekookt	2,4		2,4
kippeneidooier, gekookt	6,0		6,0

IJzer per 100 g/100 ml product	<i>totaal</i>	<i>heemijzer</i>	<i>non-heemijzer</i>
bonen, witte/bruine, gekookt	2,0		2,0
erwten, gekookt	2,0		2,0
kapucijners, gekookt	2,0		2,0
sojabonen, gekookt	5,0		5,0
tahoe	2,2		2,2
tempé	2,0		2,0
Valess vleesvervanger, onbereid	2,1-3,0*		2,1-3,0*
Quorn vleesvervanger, bereid	0,3-0,6		0,3-0,6
Alpro sojadrink, gemiddeld	0,3		0,3
peterselie, gedroogd	97,9		97,9
basilicum, gedroogd	89,8		89,8
komijnzaad, gedroogd	66,4		66,4
kaneel	38,1		38,1
noten, gemengd	3,4		3,4
cashewnoten	6,7		6,7
maanzaad	9,4		9,4
pijnboompitten	9,2		9,2
pompoenpitten	8,0		8,0
sesampasta tahin	9,0		9,0
sesamzaad	7,8		7,8
pindakaas	1,4		1,4
volkorenbrood, gemiddeld	2,0		2,0
kaas, Goudse 48+	0,1		0,1
kwark	0,4		0,4
melk, halfvolle	0		0
chocolademelk, halfvolle	0,6		0,6
Cracottes Vital	9,4*		9,4*
knäckebröd vezelrijk	5,7		5,7
roggebrood, donker	2,7		2,7
krentenbrood	1,5		1,5
Bambix Zonnige Ontbijtpap (fijne granen)	12,0*		12,0*
Kellogg's All-bran flakes	11,6*		11,6*
Brinta drinkontbijt Wake Up	9,1*		9,1*
Kellogg's cornflakes	8,0*		8,0*
tarwezemelen	11,5		11,5
haverzemelen	5,4		5,4
tarwemeel, volkoren	4,0		4,0

IJzer per 100 g/100 ml product	<i> totaal</i>	<i> heemijzer</i>	<i> non-heemijzer</i>
Brinta	3,5		3,5
cornflakes	0		0
pasta, volkoren, gekookt	1,7		1,7
zilvervliesrijst, gekookt	0,3		0,3
Kellogg's graanreep	11,1*		11,1*
Nijntje baby- en dreumesbiscuit	9,5*		9,5*
Kaptein Koek ontbijtreep	7,5*		7,5*
Liga Evergreen	7,1*		7,1*
Liga FruitKick	7,0*		7,0*
Liga Milkbreak	6,5*		6,5*
volkorenbiscuit	4,0		4,0
volkorenontbijtkoek	2,7		2,7
koekje gemiddeld	1,7		1,7
aardappelen, gekookt	0,5		0,5
groenten, gemiddeld, gekookt	0,7		0,7
rauwkost, gemiddeld	0,6		0,6
zongedroogde tomaten	9,1		9,1
rucolasla, rauw	2,6		2,6
spinazie, gekookt	2,4		2,4
doperwtten, gekookt	2,0		2,0
radijs, rauw	2,0		2,0
asperges, gekookt	1,0		1,0
champignons, gekookt	1,0		1,0
boerenkool, gekookt	1,0		1,0
Nesquik cacao-poeder	13,4*		13,4*
olijven	1,8		1,8
pesto	3,9		3,9
abrikozen, gedroogd	4,0		4,0
rozijnen, gedroogd	2,0		2,0
dadels, gedroogd, gekonfijt	1,5		1,5
frambozen	1,5		1,5
bessen rode, zwarte, bos, kruis	1,0		1,0
bramen	1,0		1,0
fruit, gemiddeld	0,2		0,2
Roosvicee Ferro siroop	80,0*		80,0*
pleegzusterbloedwijn	10,0		10,0
vruchtendrank rode bessen	4,0		4,0
vruchtendrank frambozen	3,0		3,0

IJzer per 100 g/100 ml product	<i>totaal</i>	<i>heemijzer</i>	<i>non-heemijzer</i>
vruchtendrank zwarte bessen	2,0		2,0
wijn (rood of wit)	0,6		0,6
koffie bereid	0,2		0,2
appelstroop met ijzer	24,8*		24,8*
appelstroop	11,3		11,3
keukenstroop	10,0		10,0
chocoladehagelslag, puur	8,1		8,1
chocoladehagelslag, melk	4,5		4,5
chocolade, melk of puur	3,2		3,2
chocoladepasta	1,7		1,7

*Verrijkt met ijzer.

VoedingOnline - E-book 23

Copyright © VoedingOnline - Zegveld. Alle rechten voorbehouden

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

24-04-2018