



IJzergebrek bij chronisch hartfalen

U wordt behandeld voor chronisch hartfalen. Daarbij heeft u een ijzergebrek. Hiervoor krijgt u Ferinject® (intraveneus ijzer) voorgeschreven. U heeft hierover al informatie gehad. In deze folder kunt u alles rustig nalezen en vindt u uitleg over het ijzergebrek dat bij u is vastgesteld. Hoe het mogelijk is ontstaan en hoe u met voeding zelf enige invloed kunt hebben op de hoeveelheid ijzer in uw lichaam. Ook vindt u een beschrijving van de behandeling met Ferinject® die uw behandelaar heeft voorgeschreven.

IJzergebrek

U heeft gehoord van uw behandelaar dat u ijzergebrek heeft. U staat hierin niet alleen! IJzergebrek komt veel voor bij mensen met chronisch hartfalen. Uit onderzoeken blijkt dat 35-60% van alle patiënten die chronisch hartfalen hebben een ijzergebrek hebben.

Symptomen van ijzergebrek

IJzergebrek is een vervelende aandoening. U kunt zich door ijzergebrek vermoeid voelen, minder puf hebben, minder spierkracht ervaren en minder inspanningsvermogen hebben. U bent tevens kwetsbaarder voor virussen. Op de volgende pagina ziet u een overzicht van de symptomen van ijzergebrek. Traplopen of opstaan uit een stoel kan voor u, als gevolg van ijzergebrek, teveel geworden zijn, bezoek ontvangen te vermoeiend, de verhalen in de krant eigenlijk te lang. IJzergebrek is hierdoor ook van invloed op uw kwaliteit van leven.

Mogelijke symptomen van ijzergebrek

- Vermoeidheid
- Kortademigheid
- Concentratiestoornissen
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Verhoogde vatbaarheid voor infecties
- Haaruitval
- Verminderde eetlust
- Rusteloze benen
- Bleekheid
- Broze/zwakke nagels

Belang van ijzer

Voor een goede conditie heeft uw lichaam ijzer nodig. IJzer is essentieel voor elke cel in het lichaam om goed te kunnen functioneren. IJzer is van belang voor het vervoer van zuurstof door de rode bloedcellen naar alle weefsels in uw lichaam. Daarnaast is ijzer belangrijk voor een goede spierfunctie en het leveren van energie. Uw lichaam kan zelf geen ijzer aanmaken en gaat daarom zuinig om met de beschikbare hoeveelheid ijzer.

Hoe stelt uw behandelaar de diagnose ijzergebrek?

Via een bloedonderzoek stelt uw behandelaar vast of er bij u sprake is van ijzergebrek. Hij kijkt daarbij naar bepaalde waarden in uw bloed waaronder: serumferritine en transferrinesaturatie.

Oorzaken ijzergebrek

Per dag gaat er ongeveer 1 tot 2 mg ijzer verloren. Dezelfde hoeveelheid neemt het lichaam ook weer op vanuit de voeding. Er is een evenwicht.

Er kunnen vier oorzaken zijn die kunnen leiden tot een verstoring van dit evenwicht en daarmee tot ijzergebrek.

1. Minder ijzer via uw voeding

Misschien herkent u wel een verminderde eetlust. Normaal gesproken krijgt u ijzer via uw voeding binnen. IJzergebrek kan worden veroorzaakt doordat u te weinig ijzer via de normale voeding binnenkrijgt. Bijvoorbeeld omdat u te weinig vlees of te weinig volkorenproducten eet. Als u in het algemeen minder voedingsstoffen binnenkrijgt, dan komt er ook minder ijzer via de voeding het lichaam binnen.

2. Minder ijzeropname

Hartfalen kan uw darmfunctie negatief beïnvloeden. Hierdoor kan het zijn dat u minder goed ijzer opneemt in uw dunne darm, ondanks dat u goed eet. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van vochtophoping in uw darm als gevolg van hartfalen of door een verminderde bloedtoevoer naar uw maag en darmen. Of misschien moet u op advies van uw behandelaar bepaalde categorieën geneesmiddelen gebruiken. Deze verlagen de zuurgraad in uw maag en belemmeren daardoor de opname van ijzer uit uw voeding. Het is desondanks heel belangrijk dat u doorgaat met de medicijnen die uw behandelaar u heeft voorgeschreven. U mag daar niet zonder overleg mee stoppen.

3. Bloedverlies door bepaalde medicijnen

IJzergebrek kan mede worden veroorzaakt door medicijnen die mogelijk tot ongemerkt bloedverlies leiden. Maar kan ook veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een poliep of een maagzweer.

4. Reacties in uw lichaam door hartfalen

Als reactie op uw hartfalen gaat uw lever eiwitten produceren die ervoor zorgen dat ijzeropname uit uw darm bemoeilijkt wordt en dat het ijzer dat wel in uw lichaam aanwezig is, niet goed op de plaats kan komen waar het nodig is in het lichaam.

Uiteindelijk kunnen al deze oorzaken leiden tot het ijzergebrek zoals bij u is geconstateerd. Door voeding kunt u maar in zeer beperkte mate iets aan uw ijzertekort doen. Daarom heeft uw behandelaar u Ferinject® voorgeschreven.

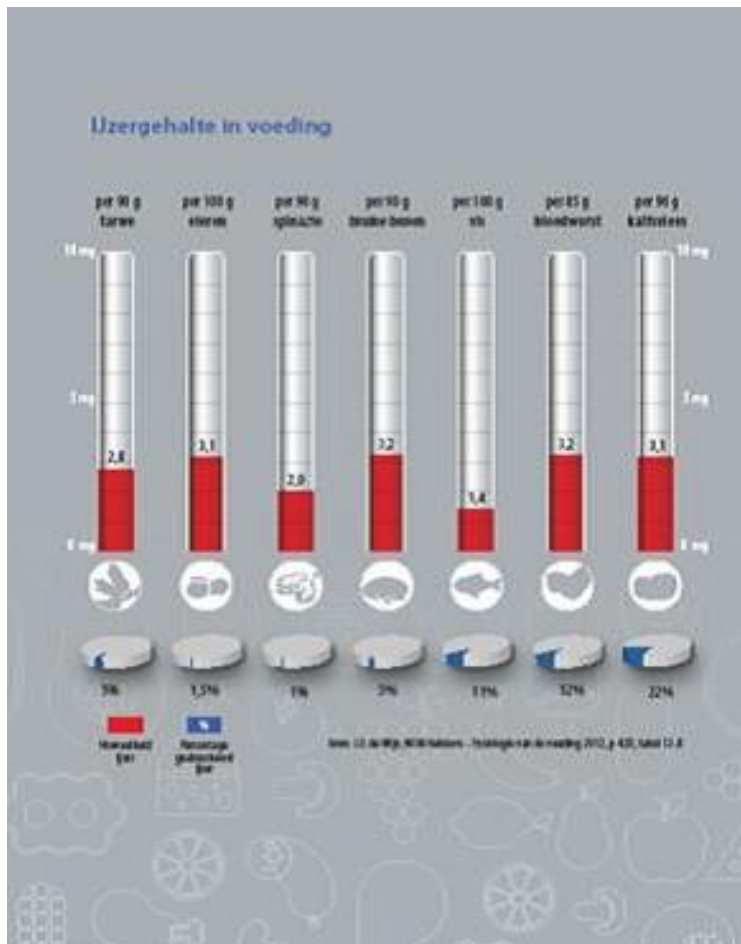
Wat kunt u zelf doen?

Eigenlijk niet veel. U kunt ijzerrijke voeding eten. IJzer zit vooral in groene groente en volkoren producten. Naast ijzer is het ook belangrijk om voldoende vitamine B12 en foliumzuur binnen te krijgen. Vitamine B12 zit uitsluitend in dierlijke producten, zoals vlees, vis en zuivel. Foliumzuur zit in groene groente, fruit, volkoren producten en in mindere mate in melk.

Wist u dat koffie en thee de opname van ijzer verminderen? En sinaasappelsap de opname juist bevordert?

Het effect van aanpassingen in het voedingspatroon alleen zijn beperkt. Ook al bevatten sommige voedingsmiddelen veel ijzer, de hoeveelheid die daaruit door het lichaam kan worden opgenomen valt erg tegen.

In 90 gram spinazie zit bijvoorbeeld 2 mg ijzer. Hiervan wordt 1% geabsorbeerd (opgenomen door het lichaam) dat wil zeggen 0,02 mg! Zie figuur op volgende pagina voor meerdere voorbeelden. De zwarte balk onderaan geeft aan hoeveel mg ijzer er in de voeding zit; de schijfdiagrammen onder de staven geven aan hoeveel ijzer hiervan door het lichaam kan worden opgenomen.



Figuur 1. IJzergehalte in de voeding

Behandeling

Vaak is het ijzergebrek, voordat het wordt ontdekt, al van dien aard dat dieetaanpassingen alleen dus niet meer voldoende zijn. En daarom is ook bij u medicamenteuze aanvulling van ijzer nodig. Dit kan met tabletten of met een infuus. In uw geval, heeft de behandelaar gekozen voor Ferinject® (intraveneus ijzer of kortweg i.v. ijzer), waarbij het ijzer via een ader in de arm direct in het bloed wordt gebracht.

De behandeling stap voor stap

Voor de toediening van Ferinject® moet u naar het ziekenhuis komen. U meldt zich op het afgesproken tijdstip op de afgesproken plaats.

U hoeft voor de behandeling niet nuchter te zijn.

- Het is fijn als u gemakkelijk zittende kleding draagt, met korte mouw of makkelijk oprolbare mouwen.
- Neem iets te lezen mee om de behandel- en wachttijd te veraangename.

1. De verpleegkundige meet eerst de bloeddruk, hartslag en temperatuur. Daarna vraagt zij naar uw medicijngebruik, eventuele allergieën en de naam van een contactpersoon. Dit is een standaard procedure.

- Neem een actueel medicatieoverzicht mee.

2. U neemt plaats op het behandelbed of -stoel. De verpleegkundige ontsmet uw arm en legt een strakke band aan om de bovenarm. Zo wordt de prikplaats goed zichtbaar. Dit kan een wat drukkend gevoel geven.

3. Nu plaatst de verpleegkundige het infuus, met een naald die in een slangetje zit. Zodra deze in het bloedvat zit wordt de naald verwijderd. Het infuus wordt vastgezet met een pleister.

4. Ferinject® is een ijzerhoudende, bruine oplossing die meestal wordt verdund met een vloeistof in een doorzichtige infuuszak. De zak met Ferinject® is bevestigd aan een paal met een infuus(pomp). Het infuus druppelt langzaam. Dit duurt ongeveer 30 minuten. Er kan hierbij gebruik gemaakt worden van een automatische infuuspomp.

5. Als het zakje met Ferinject® leeg is, verwijdert de verpleegkundige het infuus uit uw arm. Op de infusieplaats komt een tijdelijke pleister om uw kleding tegen vlekken te beschermen. Indien van toepassing mag u nu uit bed. Komt u rustig overeind. U mag plaatsnemen in een stoel op de afdeling. Mocht u zich tijdens het wachten niet helemaal lekker voelen, meld dit dan bij het verplegend personeel.

6. Na de laatste controle op eventuele bijwerkingen van Ferinject® mag u naar huis. U kunt gewoon autorijden of reizen zoals u gewend bent.

7. Het effect van de behandeling met Ferinject® zal na ongeveer 1 tot 2 weken merkbaar zijn.

8. Als u zich eenmaal thuis toch onwel voelt en/of klachten heeft, neem dan contact op met de verpleegafdeling of de poli cardiologie.

9. Zes weken na de injectie wordt het ijzergehalte in uw bloed gecontroleerd. U krijgt het aanvraagformulier voor het laboratoriumonderzoek van de hartfalenverpleegkundige.

Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan ook dit geneesmiddel bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Een behandeling met Ferinject® kan de volgende bijwerkingen geven kort na toediening. Dit is de reden dat u nog een poosje moet wachten na de toediening, voordat u naar huis mag.

Hoofdpijn (1-10%)	Rood gezicht (0,1-1%)
Reactie op de plaats van het infuus (1-10%)	Koorts en rillingen (0,1-1%)
Misselijkheid (1-10%)	Hoge hartslag (0,1-1%)
Hoge bloeddruk (1-10%)	Gevoelloosheid, tintelingen of prikkend gevoel op de huid (0,1 – 1%)
Duizeligheid (1-10%)	Spierpijn (0,1-1%)
Maag- en darmproblemen (0,1-1%)	Allergische reactie (0,01-0,1%)

Heeft u na thuiskomst veel last van de bijwerkingen? Neem dan contact op met de polikliniek Cardiologie.

Bent u zwanger of geeft u borstvoeding? Meld dit aan uw verpleegkundige. In de eerste drie maanden van de zwangerschap mag u geen Ferinject® behandeling krijgen.

Bent u overgevoelig voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen: natriumhydroxide, zoutzuur, water voor injectie of voor andere (eerdere) via een infuus toegediende ijzerproducten, meld dit dan ook aan de verpleegkundige. U mag geen Ferinject® behandeling krijgen.

Hoeveel ijzer zit er in voedingsmiddelen?

Een gezond voedingspatroon is divers. Het bevat alle noodzakelijk ingrediënten waaronder ijzer, vitamine B12 en foliumzuur. Zie onderstaande tabel voor voedingsmiddelen met hun ijzergehalte. De hoeveelheid ijzer die uw lichaam kan opnemen uit deze voedingsmiddelen is beperkt. Met name uit vleesproducten, vis en in mindere mate graanproducten, neemt uw lichaam veel ijzer op.

Tabel: Voedingsmiddelen met ijzergehalte

Voedingsmiddel / ijzergehalte zoutgehalte cholesterol gehalte in mg/100g / kcal /absorptie

Voedingsmiddel	Ijzer gehalte	Zout gehalte	Cholesterol gehalte	Kcal	Absorptie
Appelstroop	11.3	36	0	236	-
Pure chocolade hagelslag	8.1	27	1.2	449	-
Cashewnoten	6.7	300	0	615	-

geroosterd met zout					
Gedroogde abrikozen	4.0	25	0	285	-
Rauwe veldsla	4.0	15	0	28	-
Haverhout	4.0	7	0	372	?
Runder-riblap bereid	3.6	63	59.8	230	++
Rundertartaar bereid	3.5	105	61.8	186	++
Walnoten	3.4	0	0	708	-
Witte amandelen ongezoeten	3.3	5	0	659	-
Rundergehakt bereid	3.2	182	85.4	331	++
Pure chocolade	3.2	10	3.1	543	-
Melk chocolade	3.2	70	18	553	-
Voedings middel	IJzer gehalte	Zout gehalte	Cholesterol gehalte	Kcal	Absorptie
Hazelnoten	3.0	2	0	717	-
Mosselen gekookt	3.0	387	47.7	125	++
Runderbiefstuk bereid	2.8	53	40.7	146	++
Roggebrood donker	2.7	30	0	193	+
Spinazie diepvries gekookt	2.4	35	0	28	-
Tomatenspuree geconcentreerd blik	2.8	126	0	318	-
Gehakt half om half bereid	2.1	312	48.3	317	++
Spinazie rauw	2.0	13	0	26	-
Filet americain	2.0	902	500	240	++
Makreel in olie blik	1.6	420	78	267	++
Tonijn in olie blik	1.6	393	56	206	++
Tarwebrood	1.4	478	0.9	236	+
Pindakaas	1.4	250	0	675	-
Kipfilet bereid	0.7	53	33.4	158	++

Hoe tevreden bent u over de behandeling van uw ijzergebrek?

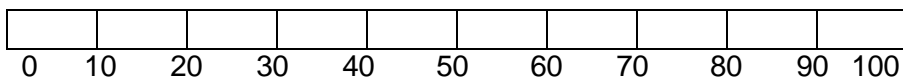
Geef dit met een kruisje aan in onderstaand figuur.
Dankzij de behandeling van mijn ijzergebrek merk ik:



Geen
Verbetering



Veel
Verbetering



Dit kan ik vooral merken aan:

.....
.....

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of

contact opnemen met:

Hartfalenpoli polikliniek Cardiologie
Bereikbaar maandag t/m vrijdag 08.30-16.00 uur
(0475) 38 29 26

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14282820 - Cardiologie - juli 2018