



## **IJzertekort bij chronisch hartfalen**

U wordt behandeld voor chronisch hartfalen. Daarbij heeft u een ijzertekort. Hiervoor krijgt u Ferinject® (intraveneus ijzer) voorgeschreven. In deze folder leggen we u uit wat de mogelijke oorzaak van het ijzertekort is en hoe u met voeding zelf enige invloed kunt hebben op de hoeveelheid ijzer in uw lichaam. Ook vindt u informatie over de behandeling met Ferinject® die uw behandelaar heeft voorgeschreven.

### **IJzertekort**

Een ijzertekort komt veel voor bij mensen met chronisch hartfalen. Uit onderzoeken blijkt dat 35 tot 60% van alle patiënten die chronisch hartfalen hebben een ijzertekort hebben.

### **Mogelijke symptomen van ijzertekort**

- Moeidheid
- Kortademigheid
- Moeite met concentreren
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Gevoeliger voor infecties
- Haaruitval
- Minder eetlust
- Rusteloze benen
- Bleekheid
- Broze of zwakke nagels

### **Belang van ijzer**

Voor een goede conditie heeft uw lichaam ijzer nodig. IJzer is belangrijk 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.

### **Hoe stelt uw behandelaar de diagnose ijzertekort?**

Via een bloedonderzoek is vastgesteld dat er bij u sprake is van ijzertekort. Er wordt gekeken naar bepaalde waarden in uw bloed waaronder het serumferritine en transferrinesaturatie.

### **Oorzaken ijzertekort**

Per dag gaat er ongeveer 1 tot 2 mg ijzer verloren. Dezelfde hoeveelheid neemt het lichaam ook weer op vanuit de voeding, zodat er een evenwicht is. Er kunnen 4 oorzaken zijn die kunnen leiden tot een ijzertekort.

#### **1. Minder ijzer via uw voeding**

Misschien heeft u minder eetlust. Normaal gesproken krijgt u ijzer via uw voeding binnen. Krijgt u te weinig ijzer binnen via de normale voeding, dan kan een ijzertekort ontstaan. 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 in.

## **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. Bijvoorbeeld als gevolg van vochtophoping in uw darm door hartfalen of door een minder bloedtoevoer naar uw maag en darmen.

Of misschien gebruikt u bepaalde geneesmiddelen, die de zuurgraad in uw maag verlagen en daardoor de opname van ijzer uit uw voeding remmen. Toch is heel belangrijk dat u doorgaat met medicijnen die uw behandelaar u heeft voorgeschreven. U mag daar niet zonder overleg mee stoppen.

## **3. Bloedverlies door bepaalde medicijnen**

Ijzertekort kan worden veroorzaakt door medicijnen die tot ongemerkt bloedverlies geven. Maar ook bloedverlies door 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 wordt geremd. Het ijzer dat in uw lichaam aanwezig is, kan daardoor niet goed op de plaats komen waar het nodig is.

Uiteindelijk kunnen al deze oorzaken zorgen voor een ijzertekort zoals bij u is geconstateerd. Door aanpassing van uw voeding kunt u weinig doen om dit ijzertekort aan te vullen. 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 groenten 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 groenten, fruit, volkoren producten en in iets minder in melk.

Wist u dat koffie en thee de opname van ijzer in uw lichaam remmen? En sinaasappelsap de opname juist verbetert?

De invloed van aanpassingen in voeding alleen is niet groot. Ook al bevatten sommige voedingsmiddelen veel ijzer. De hoeveelheid die daaruit door het lichaam kan worden opgenomen valt erg tegen.

### **Behandeling**

In uw situatie 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® komt u naar het ziekenhuis. 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 makkelijke kleding draagt, met korte mouw of makkelijk oprolbare mouwen.
- Neem iets te lezen mee om tijdens de behandeling de wachttijd door te komen.
- Neem een actueel medicatieoverzicht mee.

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 de standaard gang van zaken.

2. U neemt plaats op het behandelbed of behandelstoel. De verpleegkundige brengt een infuus in zodat het ijzer via het infuus toegediend kan worden.

Ferinject® is een ijzerhoudende bruine oplossing, die wordt verdund met een vloeistof in een doorzichtige infuuszak. Mogelijk wordt een automatische infuuspomp gebruikt. Het inlopen van de vloeistof duurt ongeveer 30 minuten.

3. Als het zakje met Ferinject® leeg is, blijft het infuus nog een half uur zitten en worden controles zoals bloeddruk, pols en temperatuur gemeten. Daarna wordt het infuus verwijderd.

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

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

Na ongeveer 6 weken wordt het ijzergehalte in uw bloed gecontroleerd. U krijgt het aanvraagformulier voor het laboratoriumonderzoek van de hartfalenverpleegkundige.

Als er nog steeds sprake is van een ijzertekort kan het ijzerinfuus nog eens herhaald worden.

### Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk medicijn kan ook dit medicijn bijwerkingen hebben. Niet iedereen krijgt hiermee te maken. Dit is de reden dat u nog een tijdje moet wachten na de toediening, voordat u naar huis mag.

Een behandeling met Ferinject® kan de volgende bijwerkingen geven kort na toediening.

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

Heeft u na thuiskomst veel last van de bijwerkingen? Neem dan contact op met de verpleegafdeling of 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 dan geen Ferinject® behandeling krijgen.

### Hoeveel ijzer zit er in voedingsmiddelen?

Een gezond voedingspatroon is divers. Het bevat alle noodzakelijk stoffen waaronder ijzer, vitamine B12 en foliumzuur. Zie onderstaande tabel voor voedingsmiddelen met hun ijzergehalte. 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 mg/100g - Kcal – absorptie (hoeveel wordt opgenomen in uw lichaam)

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 geroosterd met zout	6.7	300	0	615	-

Gedroogde abrikozen	4.0	25	0	285	-
Rauwe veldsla	4.0	15	0	28	-
Havermout	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	-
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	++

.....  
.....

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met de hartfalenverpleegkundigen.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tijdens het telefonisch spreekuur van 10.00 tot 11.00 uur. Tel: 0475-382926. Buiten het telefonisch spreekuur alleen bereikbaar voor dringende zaken.

Hartfalenverpleegkundigen:  
Liesbeth van Lierop-Rietjens  
Laura Puts  
Bo Titulaer

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34277300 - Cardiologie - april 2023