Voedingsadvies bij ijzertekort

Wat doet ijzer in het lichaam?

IJzer is een onderdeel van het bloed. Het zit in de kleurstof van de rode bloedlichaampjes, het hemoglobine. Dit hemoglobine neemt de zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam.
Bij een tekort aan ijzer wordt er niet genoeg zuurstof afgegeven in het lichaam. We spreken dan van 'bloedarmoede'. Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uit zien of snel geïrriteerd raken.
Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld als u via uw voeding niet alle voedingsstoffen binnen krijgt die uw lichaam nodig heeft. Ook kan de behoefte aan ijzer groter zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.
Een gezonde voeding, rijk aan ijzer, helpt mee het tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen. Zo nodig kan de (huis)arts u ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

Wat zijn ijzerrijke voedingsmiddelen?

In de meeste voedingsmiddelen komt ijzer voor, maar er zit niet overal evenveel ijzer in. Wissel daarom af met uw voeding. Een aantal producten zijn belangrijk voor de hoeveelheid ijzer die u elke dag nodig heeft. Dit zijn vlees, vis, ei, brood, aardappelen en groente.

IJzer komt in het eten voor in 2 vormen: Heemijzer en non-heemijzer.
Heemijzer komt alleen voor in dierlijke producten en wordt voor ongeveer 25% opgenomen in het lichaam.
Non-heemijzer komt voor in dierlijke en plantaardige producten en wordt voor 1 tot 10% opgenomen in het lichaam.
Heemijzer heeft dus een betere opname in het lichaam.

Brood en andere graanproducten
Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer bevatten: volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en volkoren knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst, volkoren macaroni en volkoren spaghetti.

Vlees(waren), kip, vis en ei
Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rundvlees en lamsvlees leveren in het algemeen wat meer ijzer dan varkensvlees en kip. Orgaanvlees, zoals lever en nier, bevat nog meer ijzer dan de andere vleessoorten. Omdat er in orgaanvlees veel cholesterol, vitamine A en verontreinigingen zitten, is het beter dit niet vaker dan 1 keer in de 14 dagen te eten. In de zwangerschap is het beter helemaal **geen lever** te eten door het hoge vitamine A-gehalte van deze vleessoort.
Leverpastei en leverworst, Berliner, Hausmacher en leverkaas kunt u af en toe eten, niet meer dan 1 broodbeleg per dag.
Vis en eieren bevatten ongeveer evenveel ijzer als varkensvlees en kip.

Aardappelen
Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage in de benodigde hoeveelheid ijzer.

Peulvruchten
In alle soorten peulvruchten zoals bruine en witte bonen, linzen, kapucijners en groene erwten zit veel ijzer.

Groente en fruit
Alle soorten bevatten wat ijzer, neem daarom elke dag een ruime hoeveelheid groente

Noten en zaden
Amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, pistachenootjes, walnoten en zonnebloempitten zijn rijk aan ijzer.

Diversen
(Appel)stroop bevat veel ijzer. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonadesiroop waaraan extra ijzer is toegevoegd.

Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig?

Mannen (vanaf 22 jaar) hebben elke dag 11 milligram ijzer nodig.
Vrouwen (vanaf ± 14 jaar) hebben meer ijzer nodig dan mannen. Doordat vrouwen bloed verliezen tijdens hun menstruatie, verliezen ze ook ijzer. Ook tijdens de zwangerschap en bij het geven van borstvoeding heeft een vrouw meer ijzer nodig. Het advies voor volwassen vrouwen tot aan de menopauze (overgang) is elke dag
16 milligram. Na de menopauze, is het advies 11 milligram.

Voedingsmiddelen die de opname van ijzer beïnvloeden

Niet al het ijzer dat in de voeding zit wordt door het lichaam opgenomen. Er zijn een aantal zaken van invloed op de ijzeropname:
- Koffie en thee verlagen de opname van ijzer(van heemijzer maar ook van non-heemijzer).
- Calcium in melkproducten kan de ijzeropname remmen. Let hierbij op als u veel melkproducten gebruikt. Overleg dit met uw diëtist.
- Vlees, vis en vitamine C verhogen de opname van non-heemijzer. Vitamine C zit bijvoorbeeld in vers fruit, groente, aardappelen, sinaasappelsap/grapefruitsap.

Met een afwisselend eetpatroon krijgt u genoeg voedingsstoffen binnen, ook ijzer.

Eet u geen vlees, wat dan?

Vegetariërs krijgen in het algemeen alleen non-heemijzer binnen, waardoor de opname van ijzer in het lichaam lager is.
Als u geen vlees eet is het belangrijk een goede ijzerrijke vervanging te kiezen.

In plaats van een portie vlees van 100 gram kunt u nemen:
- 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet;
- 100 tot 150 gram vegetarische vleesvervanging: kant en klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken. Te verwerken als vlees. Let op: sommige vleesvervangers bevatten géén of slechts heel weinig ijzer.
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragoût, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe of 150 gram tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten;
- 250 gram gare peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen, spliterwten en kapucijners), of 85 gram rauwe peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groenten.
  Als u peulvruchten als vervanging van vlees gebruikt, combineer deze dan bij voorkeur met een graanproduct, zoals brood, rijst, pasta, couscous of tortilla's. Dit is een uitstekende combinatie van verschillende eiwitten.
- 80 gram noten of notenpasta. Ze zijn lekker door rijst, aardappelen, salades en groenten.
- 85 tot 100 gram seitan.
- 100 tot 150 gram vis: gebakken, gestoofd, gekookt of als ragoût.

Combineer de plantaardige producten met vitamine C-rijke groenten, fruit of sinaasappel-, grapefruit- of tomatensap, zodat de ijzeropname zo groot mogelijk kan zijn.
Kaas is een vleesvervanging vanwege de hoeveelheid eiwit, maar bevat vrijwel geen ijzer. Gebruik kaas niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging bij de warme maaltijd.
100 gram vlees is te vervangen door 70 tot 80 gram kaas.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Met de diëtist kunt u bespreken of deze hoeveelheden voor u voldoende zijn of niet.

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:						
gram vis	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

IJzerpreparaten

Een gevarieerde voeding levert voor de meeste mensen voldoende ijzer. Wanneer u een ijzertekort heeft, is dit in de praktijk moeilijk te herstellen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal worden ook ijzerpreparaten voorgeschreven door arts of verloskundige.

Meer informatie

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen. In de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293210 - Dietetiek - oktober 2025