

## Voeding bij bloedarmoede

*In deze folder vindt u informatie over bloedarmoede.*

*Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven.*

*In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen.*

### Wat is bloedarmoede?

Bloedarmoede wil zeggen dat er te weinig rode bloedcellen in het bloed zitten of dat de rode bloedcellen te weinig hemoglobine (een ijzerhoudend eiwit) bevatten.

Hemoglobine zorgt voor zuurstoftransport in het bloed en is een van de 5 vormen van ijzer die actief zijn in het lichaam. Uw bloedarmoede komt mogelijk door het verlies van bloed door de operatie die u hebt ondergaan.

Symptomen die kunnen wijzen op een ijzertekort zijn vermoeidheid, een bleke huid, een verminderd uithouding- en prestatievermogen en het snel koud hebben.

### Opname van ijzer

Hoe hoger de behoefte van het lichaam is, hoe beter het ijzer wordt opgenomen.

Ook het soort ijzer is van invloed.

Ijzer komt in 2 vormen voor in voeding: ijzer uit plantaardige voeding en ijzer uit vlees en vis. Plantaardig ijzer wordt niet altijd evengoed opgenomen, onder andere door de invloed van andere voedingsmiddelen. Van ijzer uit vlees en vis wordt altijd ongeveer 25% opgenomen, ongeacht wat u er verder bij nuttigt.

Sommige stoffen bevorderen de opname van ijzer, andere belemmeren deze juist.

Van tannine (komt voor in rode wijn, thee en druiven) wordt vermoed dat het de opname van het plantaardige ijzer remt.

Vitamine C zorgt juist voor een betere opname van het plantaardige ijzer.

Voorbeeld: Een glas sinaasappelsap bij de broodmaaltijd betekent dat het ijzer uit het brood beter wordt opgenomen.

### Ijzertekort aanvullen

Naast de algemene richtlijnen voor een gezonde voeding volgens de schijf van vijf, kan het ijzergehalte in de voeding verhoogd worden door gebruik te maken van de volgende voedingsmiddelen:

- Vlees en vleeswaren, vooral orgaanvlees zoals lever en niertjes
- Vis
- Bruin, volkoren- en roggebrood, ontbijtkoek, volkoren biscuits, evergreen
- Volkoren pasta's (macaroni, spaghetti)
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners, linzen en sojabonen
- Groenten zoals spinazie, broccoli, sperziebonen, groene bladgroenten
- Gedroogde vruchten zoals abrikozen, tutti frutti, vijgen, rozijnen, krenten
- Appelstroop
- Vruchtendranken Roosvicee Ferro en Karvan Cévitam Ferro (hier is ijzer aan toegevoegd)

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

## Bronnen van ijzer

Voedingsmiddel ijzer in milligram:

- 1 eetlepel onverdunde Ferro Roosvicee 15 mg
- 150 gram vlees 4,0 mg
- 150 gram vis 3,0 mg
- 1 beleg appelstroop 2,3 mg
- Tomatensaus (25 gram) 1,5 mg
- 1 pakje Evergreen 1,4 mg
- 1 pakje Sultana 1,1mg
- 1 schaalpje kersen 1,0 mg
- Tomatensaus (1 opscheplepel) 1,0 mg
- ¼ Kop rozijnen (ook veel koolhydraten) 0,8 mg
- 1 opscheplepel spinazie 0,7 mg
- 1 snee volkorenbrood 0,7 mg
- 1 opscheplepel bonen 0,7 mg
- 1 opscheplepel meergranen pasta / rijst 0,6 mg
- 1 opscheplepel maïs 0,5 mg
- 1 schaalpje aardbeien 0,5 mg
- 1 knäckebröd 0,4 mg
- 1 banaan 0,4 mg
- 1 trosje druiven 0,4 mg
- 1 opscheplepel broccoli / sperziebonen / groene bladgroente 0,4 mg
- 1 snee witbrood 0,3 mg
- 1 plak ontbijtkoek 0,3 mg
- 1 kop halfvolle melk 0,2 mg
- 1 opscheplepel pasta / rijst 0,2 mg
- 1 kop magere yoghurt 0,1 mg
- 1 plakje vleesbeleg 0,1 mg
- 1 sinaasappel, appel, peer / kiwi 0,1 mg