

Voeding bij bloedarmoede

In deze folder vindt u informatie over bloedarmoede. Uw specialist heeft u ongetwijfeld al het nodige verteld.

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 vijf 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 twee vormen voor in voeding: ijzer uit plantaardige voeding en ijzer uit vlees en vis. Plantaardig ijzer wordt niet altijd even goed opgenomen, onder andere door de invloed van andere voedingsmiddelen. Van ijzer uit vlees en vis wordt circa 25% opgenomen, ongeacht wat u er verder bij nuttigt. Sommige stoffen bevorderen de opname van ijzer, andere belemmeren deze juist. Ze zorgen ervoor dat het ijzer in onoplosbare vorm komt waardoor de opname in het lichaam wordt bemoeilijkt.

Dat zijn:

- Oxaalzuur in rabarber
- Fytinezuur in granen en peulvruchten
- Polyfenolen in thee en koffie
- Tannine in rode wijn, thee en druiven

Vitamine C zorgt juist voor een betere opname van het plantaardige ijzer. 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
- 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 Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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.meandermc.nl

Bronnen van ijzer

Voedingsmiddel ijzer in milligram:	
100 gram rundvlees (rauw gewogen)	2.2 mg
100 gram runderlever	6.0 mg
100 gram runderniertjes	7.2 mg
100 gram lam, varken, vis of gevogelte (rauw gewogen)	0.7 mg
100 gram tahoe /tofu / tempé	2.2 mg
1 ei	1.4 mg
1 opscheplepel peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, kidney bonen)	1.2mg
1 opscheplepel linzen	1.7 mg
1 opscheplepel volkoren pasta / rijst	0.9 / 0.3 mg
1 opscheplepel witte pasta / rijst	0.3 / 0.1 mg
1 opscheplepel spinazie gekookt	1.9 mg
1 opscheplepel broccoli / sperziebonen / groene bladgroente	0.4 mg
Tomatenspuree (25 gram)	0.7 mg
1 snee volkoren brood	0.7 mg
1 snee witbrood	0.3 mg
1 volkoren knäckebröd	0.3 mg
1 plak volkoren ontbijtkoek	0.5 mg
1 plak ontbijtkoek	0.2 mg
1 beleg appelstroop	1.7 mg
1 beleg vleeswaren	0.3 mg
1 schaalpje kersen (200 gram)	1.0 mg
1 schaalpje aardbeien (100 gram)	0.5 mg
1 banaan	0.4 mg
1 kiwi	0.3 mg
1 sinaasappel / peer / appel	0.1 mg
1 eetlepel rozijnen	0.2 mg
25 gram gedroogde abrikozen	1 mg
25 gram gedroogde tutti frutti / vijgen	0.5 mg
Pakje sultana	0.6 mg
Pakje evergreen	4.2 mg
1 eetlepel onverdunde Ferro Roosvicee	12 mg

Dagelijkse aanbevelingen van ijzer (milligram)

Mannen	9 mg
Vrouwen voor de menopauze	15 mg
Vrouwen na de menopauze	9 mg

dec_2015