

IJZER ... SPREEK EROVER

U HEEFT NOOD AAN IJZER: VERGEET HET NIET!

Voor het aanmaken van rode bloedcellen, die zuurstof vervoeren door heel je lichaam, heb je ijzer nodig. Elke dag verlies je een kleine hoeveelheid rode bloedcellen en moet je lichaam genoeg ijzer vinden in je voeding om het verlies te compenseren.

Als je een vrouw bent in de vruchtbare leeftijd, ben je meer blootgesteld aan ijzertekort door bloedverlies tijdens je menstruatie.

BLOED GEVEN VERHOOGT HET IJZERVERLIES

Bij een bloedgift, verlies je ongeveer 250 mg ijzer, dat je lichaam de volgende dagen zal compenseren.

Op basis van uitgevoerde analyses (hemoglobine, hematocriet en het aantal rode bloedcellen), kan de arts u vragen om ijzertabletten in te nemen om bloedarmoede te voorkomen.

Vergeet niet om ze ALLEMAAL in te nemen en de voedingstips in deze brochure te volgen.

DE ARTS VRAAGT JE IJZERSUPPLEMENTEN TE NEMEN : VOLG ZIJN ADVIES !

HOE WORDEN IJZERTABLETTE INGENOMEN ?



- > 1 tablet per dag, bij voorkeur in te nemen met een glas sinaasappelsap (drank rijk aan vitamine C bevordert de opname van ijzer door het lichaam)
- > Bij voorkeur nuchter. Indien dit onmogelijk is voor jou kan je de ijzertabletten ook innemen op een ander moment maar de opname zal minder efficient zijn
- > Vermijd het drinken van koffie of thee op hetzelfde moment, dit vermindert de opname van ijzer door het lichaam
- > Het nemen van ijzertabletten kan donkere ontlasting, constipatie of diarree veroorzaken. Wanneer deze symptomen zich voordoen, spreid je best de tijd tussen de inname van de tabletten (1 tablet per 2 dagen) ; het is belangrijk dat je ALLE tabletten inneemt.

EEN EVENWICHTIGE VOEDING IS ZEER BELANGRIJK!

Een evenwichtige voeding zal het natuurlijk verlies van ijzer compenseren, ongeveer 1 mg per dag.

Maar ijzer is een stof die moeilijk opgenomen wordt in het lichaam. Er wordt geschat dat slechts 10% van het ijzer uit je voeding daadwerkelijk wordt opgenomen door je lichaam! Iedereen moet ongeveer 10 mg ijzer per dag opnemen. Het eten van vruchten rijk aan vitamine C verhoogt de opname van ijzer door het lichaam. Het drinken van koffie of thee heeft het tegenovergestelde effect: het best is deze dranken buiten de maaltijd te nuttigen!

Bovendien zijn er verschillende soorten ijzer in onze voeding: de eerste, van dierlijke oorsprong, wordt makkelijker geabsorbeerd dan de laatste, van plantaardige oorsprong. Ter informatie, vindt je hieronder het ijzergehalte van enkele levensmiddelen.

IJZER VAN DIERLIJKE OORSPRONG

Vlees-ei-gevogelte mg ijzer/100g voeding	Vis-schaaldieren mg ijzer/100g voeding
Varkenslever : 22 Runderlever : 12 Kalfslever : 6	Oesters-Mosselen : 7
Bloedworst : 14	Ansjovis : 5
Slachtafval : 3 à 10	Sardinnen in blik : 2 – 5,5
Volledig ei : 2 Eigeel : 11	Vis : 0,5 - 2
Paardevlees : 5	
Rundsvlees : 3	
Wild : 4	
Gevogelte : 1-2	

IJZER VAN PLANTAARDIGE OORSPRONG

Granen - mg/100g mg ijzer/100g voeding	Groenten/Fruit - mg/100g mg ijzer/100g voeding
Ontbijtgranen : 14	Zeealgen : 5-200
Tarwekiemen : 9	Brandnetel : 41
Kinderkoeken : 7	Gember : 14
Muesli : 6	Peterselie : 10
Volkoren pasta : 5	Bonen/ droge linzen : 9
Peperkoek : 3	Wortel : 8
Volle rijst : 3	Droge bonen, kikkererwten, linzen,... : 7
Bruin brood : 2	Droog fruit : 4