

WIJZER OVER IJZER

U HEEFT IJZER NODIG DENK ERAAN!

Om de rode bloedcellen aan te maken die de zuurstof door uw hele lichaam vervoeren, hebt u ijzer nodig.

Omdat u elke dag een klein beetje van uw rode bloedcellen verliest, moet uw lichaam voldoende ijzer in uw voeding kunnen vinden om het dagelijkse verlies te compenseren.

U loopt een groter risico op ijzertekort als:

- U een vrouw bent in de vruchtbare leeftijd, door het bloedverlies tijdens de menstruatie;
- U lichamelijk erg actief bent;
- U een ijzerarm dieet volgt.

BLOED GEVEN VERHOOGT HET VERLIES VAN IJZER

Als u bloed geeft, verliest u ongeveer 250mg ijzer en uw lichaam moet dat de dagen erna aanvullen.

Op basis van de analyses die we uitvoeren (hemoglobine, hematocriet en aantal rode bloedcellen) en uw leefgewoonten, kan u gevraagd worden ijzertabletten in te nemen om bloedarmoede te voorkomen.

HOE NEEMT U IJZER IN?

- Neem de capsules **direct na de donatie**: ijzer is dan het meest effectief voor de aanmaak van rode bloedcellen.
- **1 capsule per dag.**
- Dat kan op elk moment van de dag, maar liefst 's ochtends
- Neem alle capsules die u krijgt.
- Ijzer kan bij de maaltijd worden ingenomen. Het is niet nodig nuchter te zijn.

INTERACTIES MET IJZER

Ijzer mag niet worden gecombineerd met schildklierhormonen (4 uur wachten).

*Voor meer informatie
over de molecule*

Scan deze QR-
code en u wordt
doorverwezen
naar de website
van de fabrikant.



Verantwoordelijke uitgever: Dr. L. De Bouvatsky, rue du Fond du Maréchal 8, 5020 Suarée, SR6, INFOFER_NL_04

IJZER
*wijzer over
ijzer!*

**U MOET IJZER
NEMEN**
Volg deze tips



SERVICE DU SANG
Rue du Fond du Maréchal 8 - B-5020 Suarée
www.BloedDonors.be
info@croix-rouge.be / 0800 92 245

SERVICE DU SANG
CROIX-ROUGE
de Belgique 

SERVICE DU SANG
CROIX-ROUGE
de Belgique 

EEN UITGEBALANCEERD DIEET IS ERG BELANGRIJK!

Een uitgebalanceerd dieet dekt het natuurlijke verlies van ijzer dat ongeveer 1 mg per dag bedraagt.

DAGELIJKE BEHOEFTE

- Man: +/- 9mg
- Vrouw: 16 tot 18mg (voor de menopauze)

OPNAME VAN IJZER

Het ijzer in voeding valt moeilijk door ons lichaam om op te nemen.

Er zijn 2 soorten ijzer in onze voeding: het eerste, van **dierlijke oorsprong**, valt gemakkelijker op te nemen dan het tweede, van **plantaardige oorsprong**.

- Absorptie van ijzer uit dierlijke bronnen: 25 %
- Absorptie van ijzer uit plantaardige bronnen: 5 %

De combinatie van dierlijk en plantaardig ijzer in dezelfde maaltijd verdubbelt de opname van ijzer.

Vegetarische en vegan diëten (zonder vlees en/of dierlijke producten) geven een hoger risico op ijzertekort. Het is daarom belangrijk de supplementen te nemen die worden aanbevolen.

Wist u dit al?

Vitamine C stimuleert de opname van ijzer uit voeding van plantaardige oorsprong.

Het zit in sinaasappels, kiwi's, citroenen, rauwe rode en groene paprika's, koriander, peterselie, venkel, broccoli, bloemkool, aardbeien, mango, enz.

Koffie en thee hebben net het tegenovergestelde effect. U kunt deze dranken dus best nuttigen op een ander moment dan tijdens de maaltijd!



VOEDING RIJK AAN IJZER

	Hoge bron van ijzer	Goede bron van ijzer
Dierlijke oorsprong	Zwarte pens Varkensvlees, lamsvlees, gevogelte en rundslever Lamsnietjes Duif Venusschelpen, oesters, mosselen, kreukels	Rundvlees, kalkoen, kalfsvlees Tong Leverpaté, kalfsnietjes Runds- en varkensnieren of -hart Vis
Plant-aardige oorsprong	Algen Cacaopoeder Volkoren granen Amandelen, sesamzaad, sojabonen Linzen, witte bonen, kikkererwten	Sojamelk, tofu Hazelnoten, kokos, paranoten Pinda's Snijbiet, spinazie gekookt Aardappelen met schil Gedroogd fruit (abrikozen, vijgen, pruimen, rozijnen, dadels) Volkorenbrood