

# IJzerrijke voeding

U heeft veel bloed verloren. Hierdoor kan het zijn dat u te weinig hemoglobine (Hb) heeft. Dit wordt ook wel bloedarmoede genoemd. In deze folder leest u hoe u bloedarmoede kunt voorkomen of verhelpen met ijzerrijke voeding.

## Bloedarmoede

Bloedarmoede betekent dat u te weinig rode bloedcellen in uw bloed heeft of dat de rode bloedcellen te weinig hemoglobine (Hb) bevatten. Hemoglobine zorgt ervoor dat het bloed, zuurstof van de longen naar de weefsels in het lichaam kan vervoeren. Bij een te laag Hb-gehalte, wordt er dus niet genoeg zuurstof vervoerd. Hierdoor heeft u minder energie.

Een belangrijk onderdeel van Hb is ijzer. Als u veel bloed heeft verloren, dan kan het zijn dat er een ijzertekort ontstaat.

## Klachten bloedarmoede

Bij bloedarmoede kunt u last hebben van de volgende klachten:

- Bleke huidskleur
- Vermoeidheid
- Flauwvallen
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Kortademigheid
- Misselijkheid
- Hoofdpijn

## Behandelen of voorkomen van bloedarmoede

Als u veel bloed heeft verloren, is het belangrijk dat het ijzertekort in uw Hb wordt aangevuld. Dit kunt u het beste doen door extra ijzer in te nemen via uw dagelijkse voeding of met ijzerpreparaten (een tablet met een hoge dosering ijzer).

## Voedingsadvies

Bij een normaal voedingspatroon krijgt u voldoende ijzer binnen. Als u een ijzertekort heeft door veel bloedverlies, dan is het raadzaam ijzerrijke producten te gebruiken. U krijgt dan extra ijzer binnen.

In onderstaande tabel leest u per productsoort welke voedingsmiddelen veel ijzer bevatten:

Vlees	Rood vlees, lever, niertjes, leverpastei, leverpaté, kip, patrijs, kalkoen
Vis	Garnalen, haring, makreel, mosselen, sardientjes, oesters
Ei	Ei (vooral eigeel)
Graanproducten	Bruin brood, volkoren brood, roggebrood, matse cracker, volkoren pasta, zilvervliesrijst, cornflakes, muesli, volkoren beschuit, volkoren biscuits, volkoren knäckebröd, havermout, gort, boekweitgrutten, boekweitmeel
Groenten	Spinazie, boerenkool, groene kool, andijvie, broccoli, snijbiet, sterkers, tuinbonen, erwten, veldsla
Gedroogde kruiden	Peterselie, basilicum, tijm, oregano
Peulvruchten	Kidneybonen, witte bonen, bruine bonen, kapucijners
Fruit	Bramen, frambozen, bosbessen
Overige producten	Noten, pinda's, pompoenpitten, pijnboompitten, rozijnen, gedroogde abrikozen, vijgen, pruimen, dadels, tutti frutti, stroop, marmite, sesampaste (tahin)

IJzer uit voeding wordt beter door het lichaam opgenomen als u bij de maaltijd ook iets eet met vitamine C. Bijvoorbeeld vers fruit, groente, aardappelen, sinaasappelsap of grapefruitsap.

## IJzerpreparaat

Een ijzerpreparaat is een tablet met een hoge dosering ijzer. De gynaecoloog of verloskundige kan u dit voorschrijven. Het is van belang dat u de ijzerpreparaten inneemt met een vitamine C-rijke drank, zoals sinaasappelsap of grapefruitsap. Neem de ijzerpreparaat nooit in met melk. Melk zorgt ervoor dat het ijzer minder goed wordt opgenomen in het bloed.

Indien u op eigen initiatief een ijzerpreparaat wil gaan gebruiken, overleg dan eerste met de verloskundige en/of gynaecoloog of dit verstandig is.

## Bijwerkingen

Een ijzerpreparaat kan verstopping (obstipatie) veroorzaken. Kies daarom voor vezelrijke voeding en drink minimaal twee liter vocht per dag. Op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) vindt u meer informatie over vezelrijke voeding.

## **Meer informatie**

U vindt meer informatie over ijzerrijke voeding op de website van het Voedingscentrum:  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).