



Amsterdam

Adviezen ijzerrijke voeding

Ijzer is een mineraal. Het is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling.

Ijzer komt in 2 vormen voor in ons eten: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente en brood. Het lichaam neemt heemijzer beter op dan non-heemijzer.

Tijdens de zwangerschap neemt je bloedvolume toe. Daarnaast verandert de samenstelling van je bloed en daalt het hemoglobinegehalte. Dit is een normale verandering. Soms daalt het hemoglobine te veel doordat er een ijzertekort is.

Een gevarieerd voedingspatroon zorgt voor een goede ijzervoorraad.

Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit plantaardige bronnen. Als je bij maaltijden groenten of fruit eet, neemt je lichaam ijzer gemakkelijker op (eet bijvoorbeeld op brood aardbeien, appel, banaan, of neem fruit toe).

Een aantal stoffen werken belemmerend voor de opname van ijzer. Deze stoffen zitten in thee (niet in kruidenthee), koffie, frisdrank en druiven.

De opname van ijzer uit vlees wordt belemmerd door melkproducten (calcium). Gebruik daarom niet meer dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten. En neem het liever een uurtje na de maaltijd.

Onderstaande voedingsmiddelen worden aanbevolen:

Vleessoorten: vooral lamsvlees en rundvlees, en in mindere mate varkensvlees, gevogelte en vleeswaren.

Vissoorten: vis in algemeen.

Vleesvervangers: tofu, eieren, soja, tahin, hummus, falafel, tempé. En de producten van o.a. Tivall, Valess, Vivera. (NIET: kaasproducten, quorn, deze bevatten weinig ijzer).

Graanproducten: volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta, grove graanproducten, zilvervliesrijst, quinoa, muesli, havermout, volkorenbeschuit, volkoren koekjes/biscuit.

Peulvruchten: peulen, snijbonen, sperziebonen, doperwten, tuinbonen, kousenband, bruine en witte bonen, linzen, kapucijners, kidneybonen, spliterwten, alfalfa, tauge.

Noten en zaden: amandelen, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten, pistachenoten, walnoten. Pijnboompitten, zonnebloempitten.

Vruchten en fruit: gedroogd fruit (vijgen, rozijnen, krenten, abrikozen).

Groenten: Vooral in groene groenten. Met name veldsla, postelein, venkel, tuinkers. Verder ook, andijvie, boerenkool, chinese kool, courgetten, knolselderij, prei, radijs, spinazie.

Verse kruiden: mierikswortel, waterkers, ui.

Diversen: appelstroop, floradix, roosvicee ferro.