

Informatieblad: IJzerrijke voeding

Dit informatieblad geeft inzicht in de klachten die passen bij bloedarmoede en wat je ertegen kunt doen om weer te herstellen.

Bloedarmoede

Rode bloedcellen zorgen voor het vervoeren van zuurstof in ons bloed. Op deze rode bloedcellen zit namelijk hemoglobine, dit is de stof die ervoor zorgt dat het zuurstof aan de rode bloedcel kan binden. Tijdens de zwangerschap daalt het hemoglobine gehalte doordat er meer plasma (water) in het bloed zit. Na de bevalling past het lichaam zich weer aan aan de niet zwangere staat en zal het hemoglobine gehalte weer stijgen. Echter, het hemoglobine gehalte kan nog erg wisselen na de bevalling. En het hemoglobine (Hb) gehalte is de eerste dagen van het kraambed aan vele, ook individueel bepaalde veranderingen onderhevig. Een belangrijk onderdeel van het hemoglobine is ijzer.

Klachten

Wanneer je Hb-waarde laag is kan dit verschillende klachten geven. Namelijk:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Hartkloppingen
- Slecht slapen
- Hoofdpijn
- Concentratieverlies
- Een bleke huidskleur

Voedingsadvies

Naast het slikken van ijzertabletten, kun je zelf ook je Hb-waarde beïnvloeden door het eten van ijzerrijke voeding. Om goed aan te sterken is het zinvol om elke dag 20-25 milligram ijzer te nemen totdat het Hb-gehalte weer op normaal niveau is.

Welke voedingsstoffen bevatten veel ijzer

- Rund- en lamsvlees (bevatten meer ijzer dan varkensvlees en kip)
- Eieren
- Donkergroene bladgroenten: doperwtten, postelein, raapstelen, radijs, rammenas, schorseneren, snijbiet, spinazie, sterkers en veldsla
- Rode bessen

- Volkorenproducten: roggebrood, knäckebröd, volkorenbrood
- Aardappelen
- Cornflakes met ijzer
- Appelstroop (hier is extra ijzer in toegevoegd)
- Peulvruchten: kapucijners, bruine en witte bonen, linzen en groene erwten
- Noten
- Gedroogde zuidvruchten zoals abrikozen en rozijnen
- Dranken: bessensap, bietensap, brandnetelthee,

De opname van ijzer

De opname van ijzer uit plantaardige voeding wordt bevorderd door het te combineren met vitamine C. Om die reden is het goed om je maaltijd te combineren met een vitamine C-bron zoals groente of fruit. Bij de broodmaaltijd zou je bijvoorbeeld een glas sinaasappelsap kunnen drinken of er een stuk fruit of rauwkost bij te nemen. Melk, koffie en thee bemoeilijken de opname van ijzer. Daarom kun je deze producten beter niet tijdens de maaltijd gebruiken of tijdens het innemen van je ijzertabletten.

Andere ijzerpreparaten

Bij de apotheek en drogist zijn verschillende preparaten te koop die extra ijzer en vitaminen bevatten. Hierbij moet je denken aan:

- Roosvicee ferro
- Floradix kruidenelixer
- Multivitaminepreparaat

Veel bloedverlies na de bevalling

Wanneer je bij de bevalling veel bloed hebt verloren, krijg je afhankelijk van je Hb-waarde een recept van de arts mee voor ijzertabletjes. Wanneer je een bloedtransfusie hebt gehad, heeft het slikken van ijzerpillen geen zin. Wel kun je ervoor zorgen dat je lichaam voldoende ijzer binnen krijgt door op je voeding te letten. Zie het voedingsadvies hierboven.

Nacontrole 6 weken na de bevalling

Wanneer je tijdens het kraambed ijzertabletten hebt gebruikt, is het zinvol om 3/6 weken na de bevalling je hemoglobine gehalte te laten controleren om te zien of de therapie geholpen heeft. Dit kan 's ochtends op de praktijk of op de nacontrole bij ons of bij de gynaecoloog.

Kijk voor meer informatie op de website van het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl