

Groene Hart Dieetadvies

Adviezen voor ijzerrijke voeding bij kinderen

Uit onderzoek blijkt dat uw kind een tekort heeft aan ijzer of ijzertekort kan krijgen. In deze folder krijgt u uitleg over ijzerrijke voeding, waarom het belangrijk is ijzerrijke voeding te gebruiken en hoe u dit in de voedingsgewoonten van uw kind kunt opnemen.

IJzer

IJzer is een mineraal dat in het lichaam een belangrijke rol speelt. IJzer is een onderdeel van hemoglobine. Hemoglobine is de rode kleurstof in het bloed en zorgt voor het vervoer van zuurstof door het lichaam.

Tekort aan ijzer

Een tekort aan ijzer in de voeding kan leiden tot een te laag hemoglobinegehalte (Hb) in het bloed. Dit wordt bloedarmoede (= anemie) genoemd en resulteert vooral in vermoeid. Tekorten aan ijzer kunnen ontstaan door (ernstige) bloedingen, darmziektes waardoor ijzer slecht kan worden opgenomen in het lichaam. Tenslotte kan ook een ijzerarme voeding tot bloedarmoede leiden.

Soorten ijzer en ijzerrijke voeding

IJzer komt in de voeding in twee vormen voor; als heem ijzer en als non-heem ijzer. Heem ijzer komt alleen voor in dierlijke producten en wordt makkelijker opgenomen door het lichaam. Van heem ijzer wordt circa 25% uit de voeding opgenomen. Non-heem ijzer komt vooral voor in plantaardige producten en wordt minder goed opgenomen. Van non-heem ijzer wordt slechts 1-10% opgenomen.

Heem-ijzer komt vooral voor in:

- (orgaan)vlees, rood vlees, kip en vis.
- vleeswaren
- ei

Non-heem-ijzer komt vooral voor in:

- Roggebrood, volkorenbrood en bruinbrood.
- Groene groenten.
- Peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, erwten, linzen en kapucijners).
- Graanproducten (zoals gierst)
- Appelstroop, melasse, huishoudstroop en keukenstroop.
- Gedroogde vruchten (zoals abrikozen, tutti frutti en vijgen).
- Noten.

Verbetering ijzeropname

Van vitamine C is bekend dat het de opname van non-heem ijzer uit de voeding (vooral uit brood) kan verbeteren. De opname uit plantaardige producten wordt dus veel beter als deze gecombineerd worden met een vitamine C-rijk product (zoals fruit, groente en aardappelen) of een vitamine C-rijke vruchtensap (zoals sinaasappelsap).

Vermindering ijzeropname

Onderstaande stoffen in producten verminderen de opname van ijzer en worden dus afgeraden om bij de hoofdmaaltijden of ijzerrijke producten te gebruiken.

- Calcium in zuivelproducten. De opname van calcium uit zuivelproducten kan de opname van heem ijzer verminderen. Calcium heeft echter niet of nauwelijks effect op de opname van non-heem ijzer.

- Tannine in thee. Door het gebruik van thee met daarin tannine tijdens de maaltijden lijkt de opname van ijzer 30% te verminderen.
- Oxaalzuur in oxaalzuurrijke groenten, zoals rabarber en spinazie. Het oxaalzuur zorgt ervoor dat het ijzer onoplosbaar wordt, waardoor de opname in het lichaam wordt bemoeilijkt.
- Fytinezuur in granen en peulvruchten. Peulvruchten zijn ijzerrijk, maar beperken de opname van ijzer door de aanwezigheid van fytinezuur. Fytinezuur zorgt ervoor dat het ijzer onoplosbaar wordt, waardoor de opname in het lichaam wordt bemoeilijkt.

Praktische adviezen

- Laat uw kind ruim gebruik maken van vlees en vleeswaren. Beleg een snee brood met twee plakjes vleeswaren of geef een extra plakje vleeswaren tussendoor.
- Geef bij de broodmaaltijden een glas vruchtensap.
- Geef 2 à 3 x per week Roosvicee Ferro®. Dit is een limonadesiroop die extra ijzer bevat. Roosvicee Ferro® kan gebruikt worden door het op te lossen in water of vruchtensap, of het kan aan bijvoorbeeld appelmoes worden toegevoegd. Het oplossen van Roosvicee Ferro® in melkproducten wordt afgeraden.
- Geef melkproducten bij voorkeur een uur voor of een uur na de maaltijd.
- Geef geen (zwarte) thee tijdens de maaltijden.
- Vermijd oxaalzuurrijke groenten, zoals rabarber, postelein, knolselderij, boerenkool en spinazie.
- Als uw kind ijzerpreparaten krijgt voorgeschreven door de arts, laat uw kind dit dan bij voorkeur op een lege maag innemen met een glas water of vruchtensap. Geef het ijzerpreparaat vooral niet in combinatie met melk(producten). Dit vermindert de opname van ijzer.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Indien u vragen heeft naar aanleiding van de informatie in deze folder, kunt u een e-mail sturen naar dieetadvies@ghz.nl met vermelding van het patiëntnummer van uw kind. U kunt ook een afspraak maken voor het telefonisch spreekuur van de afdeling diëtetiek. Daarvoor kunt u bellen naar telefoonnummer (0182) 50 50 09.

Deze folder is onlangs ontwikkeld en in gebruik genomen. Wanneer u vindt dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
 productie : Marketing & Communicatie
 januari 2020
 05.03.038