



Patiënteninformatie

IJzer in de voeding



IJzer in de voeding

Waarvoor hebben we ijzer nodig?

Ijzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam heeft. Het is een belangrijke bouwsteen van hemoglobine. Dit zorgt voor de rode kleur in het bloed. Hemoglobine neemt de zuurstof op die via de longen wordt ingeademd en vervoert die zuurstof naar alle cellen in ons lichaam.



Zonder ijzer kan geen hemoglobine aangemaakt worden. Wie een tekort aan ijzer heeft, voelt zich na een tijdje slap en futloos. Voldoende ijzer in de voeding is belangrijk voor een goede werking van de hersenen en de spieren.

Hoeveel ijzer heeft uw kind nodig per dag?

Kinderen tot 5 jaar	8 mg
Kinderen van 6 tot 9 jaar	9 mg
Kinderen van 10 tot 13 jaar	11 mg
Adolescenten van 14 tot 17 jaar	11 (man) – 15 mg (vrouw)

Bron: Voedingsaanbevelingen voor België HGR.
(2016). <https://www.health.belgium.be/9285>

Opname van ijzer

-  Ijzer uit dierlijke producten wordt beter opgenomen in het lichaam dan ijzer uit plantaardige producten.
-  Het is aan te raden om ijzerrijke producten te gebruiken in combinatie met voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, zoals groenten of fruit. Het ijzer wordt dan beter opgenomen.
-  In normale omstandigheden kan het ijzergehalte op peil worden gehouden met een evenwichtige en gevarieerde voeding.

Waar zit ijzer in?




-  Voedingsmiddelen waaruit ijzer goed wordt opgenomen: ↑ naar ↓
- **Vlees, vleeswaren en gevogelte**
 - hertenvlees, rundsvleeslap, biefstuk, gehakt, ham (rauw), kalkoen, kalfsvlees, lamsvlees, kip
 - **Vis (hoog naar laag gehalte)**
 - mosselen (gebakken), ansjovis, garnaal, tonijn, zalm, heilbot
 - **Groenten**
 - peterselie, tomaten, veldsla, spinazie, boerenkool, artisjok, broccoli, bloemkool, prei
 - **Peulvruchten**
 - kidneybonen, witte of bruine bonen, sperziebonen, tuinbonen, snijbonen, peultjes
 - **Fruit**
 - abrikozen, vijgen, bosbessen, dadels, framboos, aardbei, avocado, watermeloen, sinaasappel

-  Voedingsmiddelen waaruit ijzer minder goed wordt opgenomen:

- aardappelen
- wortelen
- ananas
- graanproducten: volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkoren deegwaren
- appels, bananen, peren, rabarber
- noten, amandelen

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekdag tussen 08.00u en 16.30u

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal



AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

014 40 60 11



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout