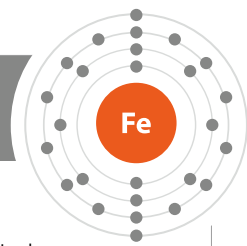


IJZER VOOR IEDEREEN!



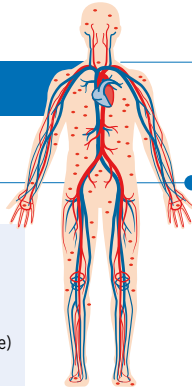
IJZER IN ONS LICHAAM

TOTALE HOEVEELHEID: 4 g

30%
in het
lichaamsweefsel
(lever, milt,
beenmerg,...)

60%
in de
bloedhemo-
globine

10%
in de
spieren
(myoglobine)



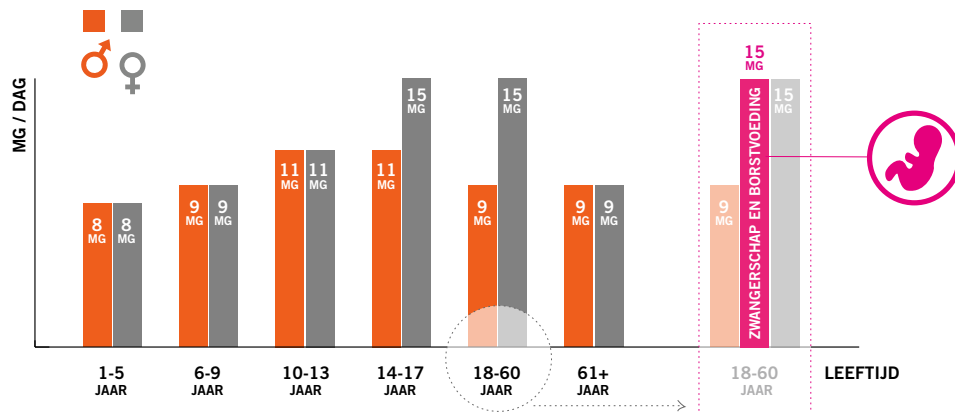
Belangrijkste taak:
aanmaak rode bloedcellen
(met vitamine B₆, B₉, B₁₂)
→ **TRANSPORT VAN ZUURSTOF**

Symptomen bij ijzertekort: vermoeidheid, bleek zien, minder weerstand, hartkloppingen,...

Oorzaken:

- Ijzerarme voeding (veganisten,...)
- Overvloedige maandstonden
- Diverse bloedingen
- Intensief sporten
- Herhaalde infecties

AANBEVOLEN IJZERINNAME (2015)¹



INNAME VAN IJZER IN BELGIË²



● **MANNEN:** 13 mg/dag ✓

● **VROUWEN:** 9,6 mg/dag !

De ijzerinname is **VAAK ONVOLDOENDE**, vooral bij **vrouwen tussen 15 en 60 jaar**

TWEE SOORTEN IJZER

HEEMIJZER (organisch)

Wordt goed opgenomen

Enkel dierlijk



Rood vlees, wit vlees, gevogelte, vis, eigeel, bloedworst, lever

NIET-HEEMIJZER (anorganisch)

Wordt niet altijd even goed opgenomen

Moet in de maag worden afgebroken: Fe⁺⁺⁺ → Fe⁺⁺

- vitamine C (fruit, rauwkost,...) en dierlijke eiwitten (vlees,...) bevorderen de afbraak
- oxaalzuur (rabarber, spinazie,...), fytinezuur (tarwezemelen) en tannines (thee, cacao, wijn,...) remmen de afbraak af

Plantaardig, dierlijk, met ijzer verrijkte voedingsmiddelen



Groenten, peulvruchten, volkoren- of verrijkte granen, zaden en fruit

IN SAMENWERKING MET



Referenties

1. Voedingsaanbevelingen voor België, Herziening 2015-2016 (HGR 2015).
2. Belgische Voedselconsumptiepeiling 1, 2004.

ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN



Good Food, Good Life
Bestemd voor gezondheidsprofessionals © 2015