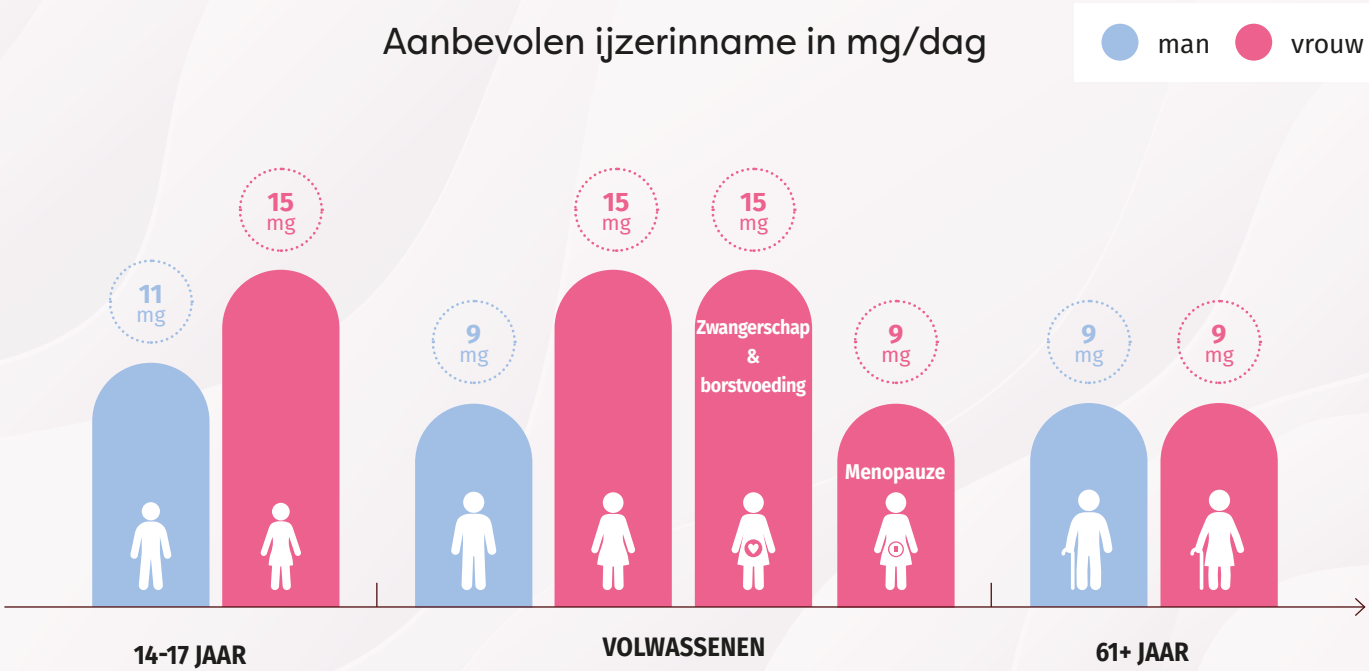
ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé

IJzertekort bij vrouwen: een uitdaging

De enige voedingsstof waaraan vrouwen meer nood hebben dan mannen!

Aanbevolen ijzerinname in mg/dag



Energie-inname

Aanmaak van rode bloedcellen

Zuurstoftransport

Risicoprofielen

Risico op lage ijzerinname

Vegetarische voeding

Veganistische voeding

Hogere ijzerbehoefte

Intensieve lichaamsbeweging

Zwangere en borstvoedende vrouwen

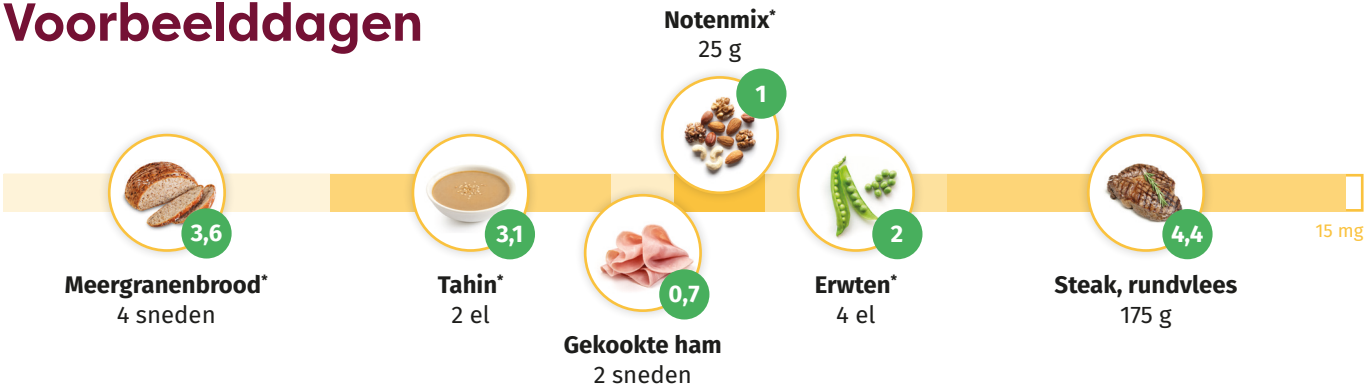
Overvloedige menstruatie

Het lichaam heeft een hoog aanpassingsvermogen. **Bij een daling van het ijzergehalte gaat het organisme meer ijzer opnemen uit onze voeding.**

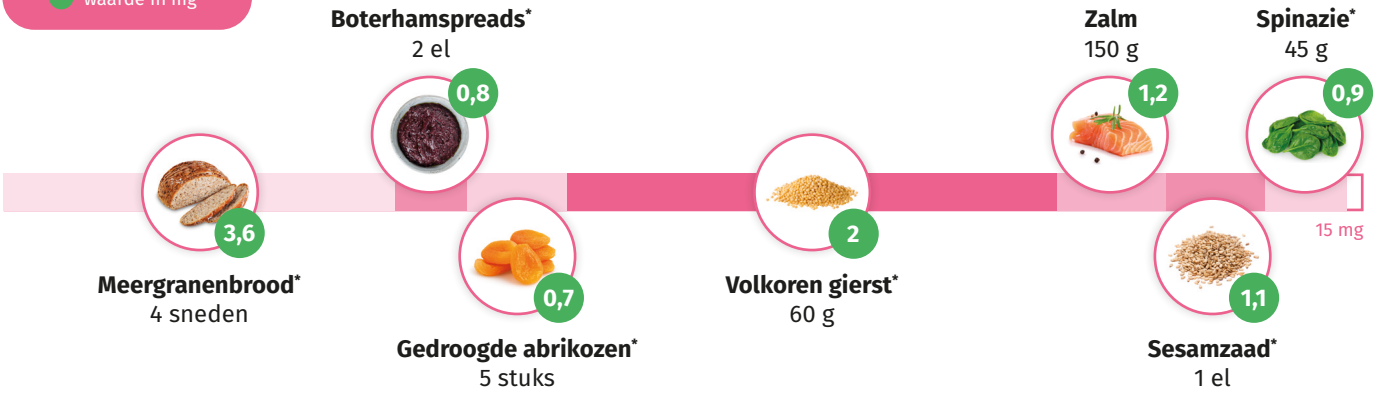
Een tekort? Vermoeidheid, bleke huid, trage reflexen, hartkloppingen... **Ga langs bij een arts.**

Voorbeelddagen

Voorbeelddag 1
waarde in mg



Voorbeelddag 2
waarde in mg



*Non-heemijzer uit plantaardige voedingsmiddelen is minder goed opneembaar.

Voorbeelddag 3

waarde in mg

Fitness® Nature*
30 g

Meergranenbrood*
4 sneden

Bloedworst
100g

15 mg

Voorbeelddag 4

waarde in mg

Fitness® Nature*
30 g

Cashewnoten*
25 g

Meergranenbrood*
4 sneden

Hummus*
20 g

Ei
2 stuks

of tempeh
150 g

Gekookte linzen*
4 el

15 mg

De opname van ijzer wordt bevorderd door vitamine C.
Combineer plantaardige voedingsmiddelen met rauwkost, verse kruiden en voeg wat citroensap of tahin toe. Vitamine C is warmtegevoelig.

Non-heemijzer uit plantaardige voedingsmiddelen is minder goed opneembaar.

Referenties:

- VGV, voedingsaanbevelingen voor België, 2016.
- Internubel, Belgische voedingsmiddelentabel, 7e editie 2022.
- Hoge Raad voor Hygiëne (HRH), Maten en gewichten, Handleiding voor gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen in België. Herwerking, januari 2005.

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken: