

Informatie voor ouders/verzorgers

Adviezen voor ijzerrijke voeding bij kinderen

INLEIDING

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 stof (mineraal) dat in het lichaam een grote 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. Daarnaast is een ijzer een bestanddeel van myoglobine in de spiercellen. Ook myoglobine zorgt voor zuurstoftransport. Verder is ijzer een bestanddeel van diverse enzymen. Deze stoffen zijn nodig voor het versnellen van allerlei processen in het lichaam, zoals het zuurstoftransport.

TEKORT AAN IJZER

Een tekort aan ijzer in de voeding zorgt voor een te laag hemoglobinegehalte (Hb) in het bloed. Dit wordt bloedarmoede (=anemie) genoemd. De bekendste klacht hiervan is vermoeidheid.

Tekort aan ijzer ontstaat door ernstige bloedingen of darmziektes, waardoor ijzer slecht wordt opgenomen in het lichaam. Tenslotte kan ook een ijzerarme voeding tot bloedarmoede leiden.

SOORTEN IJZER&IJZERRIJKE VOEDING

Ijzer komt in de voeding voor als haem-ijzer en als non-haem-ijzer. Haem-ijzer komt voor in dierlijke producten; non-haem-ijzer in plantaardige producten.

Het lichaam neemt haem-ijzer makkelijker op dan non-haem-ijzer. Zorg dat uw kind een gevarieerd voedingspatroon heeft, waarin producten uit beide groepen voorkomen.

Haem-ijzer komt vooral voor in:

- (orgaan)vlees
- vleeswaren
- ei

Non-haem-ijzer komt vooral voor in:

- roggebrood
- groene groenten
- peulvruchten
- graanproducten
- appelstroop, melasse, huishoudstroop, keukenstroop
- gedroogde vruchten

VERBETERING IJZEROPNAME

De opname van ijzer wordt verbeterd door gebruik van vitamine C.

De opname uit plantaardige producten (non-haem-ijzer) wordt veel beter als uw kind deze combineert met:

- een vitamine C-rijk product, zoals fruit groente en aardappelen;
- een vitamine C-rijk vruchtensap, zoals sinaasappelsap en grapefruitsap.

VERMINDERING IJZEROPNAME

De opname van ijzer wordt verminderd door:

- fosfaten, deze zitten in kaas, melk, karnemelk en yoghurt
- tannine, dit zit in thee

Laat uw kind deze dranken niet in combinatie met ijzerrijke voeding drinken. Wordt ijzerrijke voeding toch samen gebruikt met bijvoorbeeld melkproducten, dan wordt de opname verminderd. Hierdoor heeft uw kind minder gezondheidsvoordeel van het ijzer uit de voeding.

OVERIGE TIPS

- Laat uw kind ruim vlees en vleeswaren nemen of vaker een ei. Beleg bijvoorbeeld een snee brood met twee plakjes vleeswaren of laat uw kind een extra plakje vleeswaren tussendoor nemen.
- Laat uw kind bij de broodmaaltijden een glas vruchtensap drinken. De vitamine C hierin zorgt dat het ijzer uit het brood beter wordt opgenomen.
- Geef uw kind geen melk, karnemelk, yoghurt(dranken) en thee bij de maaltijden, maar ongeveer een uur er voor of erna.

- Laat uw kind 2 à 3 keer per week Roosvicee Ferro drinken of meng dit met appelmoes. Dit levert extra ijzer, maar geef de Roosvicee niet geroerd door melkproducten.
- 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.slotervaartziekenhuis.nl

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer 020 – 512 9333.