een santeon ziekenhuis

Voedingsadvies bij bloedarmoede

Tijdens de zwangerschap is er meer kans op een lage Hb-waarde in je bloed (bloedarmoede). Ook kan je een te lage Hb-waarde hebben als je bij de bevalling veel bloed verloren hebt.

Hb is een afkorting van hemoglobine. Hemoglobine is de stof die ervoor zorgt dat je bloed zuurstof kan vervoeren van je longen naar de weefsels in je lichaam. Hemoglobine is rood, vandaar dat bloed rood is. Een belangrijk onderdeel van hemoglobine is ijzer. Bij bloedverlies moet je snel extra bloed aanmaken en dus meer ijzer binnenkrijgen dan normaal.

Meer over voedingsadviezen

Hier lees je meer informatie over klachten, ijzer eisen, ijzerbevattende voedingmiddelen en preparaten (aanvullende middelen waar ijzer in zit zoals tabletten).

Klachten

Klachten van een verlaagde Hb-waarde (bloedarmoede) kunnen zijn:

- vermoeidheid;
- duizeligheid;
- hartkloppingen;
- slecht slapen;
- hoofdpijn;
- concentratieverlies;
- bleke huidskleur.

Overigens is meestal je zwangerschap zelf de reden van deze klachten en zijn ze dus onschuldig.

Voedingsadvies

Voor ijzer geldt hetzelfde als voor vitaminen en mineralen: voeding is de beste manier om het binnen te krijgen. IJzersupplementen zijn niet nodig wanneer je voeding voldoende ijzerhoudende producten bevat.

Hoeveel ijzer heb je nodig?

Wij adviseren 20-25 milligram ijzer per dag te nemen totdat je Hb-gehalte weer op een normaal niveau is.

Welke voedingsstoffen bevatten veel ijzer?

Hieronder zie je welke producten veel ijzer bevatten.

- rund- en lamsvlees (bevatten meer ijzer dan varkensvlees en kip);

- eieren;
- donkergroene bladgroenten, bijvoorbeeld spinazie;
- rode bessen;
- volkorenproducten;
- aardappelen;
- cornflakes met ijzer;
- appelstroop;
- peulvruchten;
- noten;
- gedroogde zuidvruchten, zoals abrikozen en rozijnen.

IJzergehalte in milligrammen

In onderstaande tabel kun je zien hoeveel milligram ijzer verschillende producten bevatten:

Product	ijzer in mg	per...	ijzer in mg per 100 g product*
Aardappelen	0,3	stuk (klein, 50 g)	0,6
Appelstroop	2,3	beleg voor 1 snee (15 g)	15,3
Bonen, bruin/wit, gekookt	1,2	opscheplepel (60 g)	2,0
Bruinbrood	0,6	snee (35 g)	1,7
Ei, gekookt	1,0	stuk (50 g)	1,9
Groenten, gemiddeld	0,3	opscheplepel (50 g)	0,6
Kabeljauw, bereid	0,4	portie (120 g)	0,3
Leverworst, hausmacher	0,8	beleg voor 1 snee (20 g)	4,2
Noten, gemengd	0,6	eetlepel (20 g)	2,9
Pindakaas	0,2	beleg voor 1 snee (15 g)	1,4
Quorn, bereid	0,7	portie (100 g)	0,7
Rundergehakt, bereid	2,7	portie (100 g)	2,7
Runderrookvlees	0,3	beleg voor 1 snee (10 g)	2,5
Rundersukadelappen, bereid	2,0	portie (60 g)	3,3
Spinazie, gekookt	1,0	opscheplepel (80 g)	1,3
Tahoe (tofu, sojakaas), bereid	2,2	portie (100 g)	2,2
Tivall schnitzel, bereid	2,9	portie (100 g)	2,9
Tuttifrutti, gedroogd	1,4	schaaltje (80 g)	1,8
Valess, bereid	2,1	portie (100 g)	2,1
Varkensbraadworst, bereid	1,4	portie (90 g)	1,6
Varkenshamlap, bereid	0,8	portie (100 g)	0,8
Volkorenbrood	0,9	snee (35 g)	2,5
Witbrood	0,3	snee (35 g)	0,9
Zalm, bereid	1,2	portie (120 g)	1,0

* Sommige waarden in deze kolom wijken iets af van wat je misschien zou verwachten. Dat komt doordat de getallen in de tweede kolom op één decimaal zijn afgerond.

Overigens bevatten de meeste vleesvervangers voldoende ijzer. Maar dat geldt niet voor kaas(producten).

De opname van ijzer

IJzer uit plantaardige voeding wordt iets beter opgenomen als je bij de maaltijd iets eet of drinkt met vitamine C, zoals groente of fruit. Door bij een broodmaaltijd bijvoorbeeld fruit, rauwkost of een glas sinaasappelsap te nemen, wordt het ijzer uit brood beter opgenomen.

Melk, koffie en thee bemoeilijken de opname van ijzer. Wij raden aan deze producten niet tijdens de maaltijd te gebruiken.

IJzerpreparaten

Bij apotheek en drogist zijn diverse preparaten te koop die extra ijzer en vitaminen bevatten.

Voorbeelden zijn:

- Roosvicee ferro
- Floradix kruidenelixer
- Multivitaminepreparaat

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Meer informatie

Meer goede informatie lees je op de website (https://www.voedingscentrum.nl) van Het Voedingscentrum.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg	T 088 320 64 00