

## Voedingsadviezen bij ijzertekort Tijdens de zwangerschap en na de bevalling

### Verloskunde en Gynaecologie

#### Inleiding

IJzer is een mineraal dat via voeding ons lichaam binnenkomt. Het speelt een belangrijke rol bij het zuurstoftransport in ons lichaam.

Tijdens de zwangerschap wordt er bloed aangemaakt voor de baby, waarvoor extra ijzer nodig is.

Soms ontstaat hierdoor bij de moeder een ijzertekort, dit wordt bloedarmoede genoemd. Dit ijzertekort moet aangevuld worden.

Na de bevalling en zeker tijdens de borstvoedingperiode heeft u ook extra ijzer nodig. Deze folder geeft algemene informatie over voedingsadviezen bij een ijzertekort tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

#### IJzertekort

Een serieus ijzertekort is moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding.

Uw behandelend arts zal u daarom voedingsadviezen geven en daarnaast meestal ijzerpreparaten (staaltabletten) voorschrijven. IJzerpreparaten kunnen het best worden ingenomen met vruchtensappen, de ijzeropname verloopt hierdoor beter.

IJzerpreparaten kunnen verstopping (obstipatie) geven. De verstopping kunt u voorkomen door vezelrijke voeding te eten en voldoende te drinken. Dit betekent dat u minimaal tien kopjes of glazen vocht per dag moet drinken.

#### Voedingsadviezen bij ijzertekort

Neem producten die rijk zijn aan ijzer, vitamine B12 en foliumzuur.

*IJzer* zit vooral in:

- graanproducten: bruin- of volkorenbrood, volkoren pasta, muesli, zilvervliesrijst;
- alle soorten vlees, vis (vooral kabeljauw, haring, verse tonijn en sardientjes) en eieren;
- aardappelen en peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen en sojabonen);
- alle soorten groente (spinazie, veldsla, andijvie, broccoli, courgette, doperwten);
- appelstroop, gedroogd fruit (vooral abrikozen en vijgen) en noten;
- fruit, zoals rode druiven, zoete kersen;
- floradix vita kruidenelixer ijzer (te koop bij drogisterij en apotheek).

Vitamine C bevordert de opname van ijzer uit de voeding. Drink bijvoorbeeld sap of eet fruit (sinaasappels, kiwi's, cranberry's en grapefruits) en groente waar vitamine C in zit tijdens elke maaltijd.

Drink liever geen melk(producten), koffie en zwarte thee bij de maaltijd. Dat kan de opname van ijzer namelijk remmen.

*Foliumzuur* zit vooral in:

- lever;
- asperges;
- spinazie;
- volkoren producten;
- peulvruchten.

*Vitamine B12* zit uitsluitend in dierlijk voedsel, zoals vlees, vis en melkproducten.

Vermijd zoveel mogelijk de volgende voedingsmiddelen:

- koffie, cacao;
- rode wijn;
- grote hoeveelheden kruiden.

## **Aanvullende informatie**

Meer informatie over ijzertekort tijdens en na de zwangerschap vindt u bijvoorbeeld:

- in ons Patiënten Service Centrum, route C02.

## **Belangrijke contactgegevens**

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Moeder Kind Afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Verloskamers, route H11, telefoon (053) 4 87 23 43;
- Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de gynaecoloog, arts-assistent, verloskundige of verpleegkundige dan om nadere uitleg.