

Voeding



Alle voedingsmiddelen bevatten ijzer. Daardoor is het bijna onmogelijk om een ijzervrij dieet te volgen. Als u een jaar lang een zeer streng ijzer-arm dieet zou volgen, dan komt dat overeen met 1 tot 5 aderlatingen minder in een jaar. Die blijven echter wel nodig. Met een streng ijzerarm dieet loopt u het risico dat u te weinig binnenkrijgt van bepaalde vitamines en mineralen (die ook verloren gaan bij het aderslaten).

Wat kunt u gemakkelijk doen of laten?

- Eet bij de maaltijd geen fruit en drink bij de maaltijd ook geen vruchtensappen. Uw lichaam neemt meer ijzer op als u bij de maaltijd vitamine C nuttigt. Neem daarom 2 stuks fruit per dag tussen de maaltijden in. Gebruik geen vitamine C-supplementen. Wees ook voorzichtig met multivitamines: zij bevatten meestal erg veel ijzer en vitamine C.
- Thee drinken tijdens de maaltijd vermindert de opname van ijzer met ongeveer 30%.
- Wees matig met rood vlees (rund en varken). Het bevat veel gemakkelijk opneembaar ijzer.
- Wees ook voorzichtig met alcohol. Zowel alcohol als te veel ijzer zijn schadelijk voor de lever. Gecombineerd werken ze sterker. Daardoor ontstaan er eerder leverziekten.
- Kook niet met gietijzeren pannen of een ijzeren wok.
- Vermijd ontbijtgranen met toegevoegd ijzer en zwarte olijven (ijzer is als kleurstof toegevoegd).

Ook voor hemochromatosepatiënten geldt: eet voldoende groente en fruit. Als u dagelijks gezond, gevarieerd en matig eet en bovendien zorgt voor voldoende lichaamsbeweging, kunnen de schadelijke gevolgen van overtollig ijzer in het lichaam beter bestreden worden.

Geadviseerd wordt om geen rauwe vis en schaaldieren (vooral oesters) te eten afkomstig uit warm zeewater. Hierin kan de bacterie 'Vibrio vulnificus' voorkomen. Mensen met hemochromatose (en een hoog T.S.% lopen een hoger risico op infectie met deze bacterie. Opgemerkt dient wel te worden dat, ondanks dat het risico verhoogd is, deze infectie erg weinig voorkomt.

Aard en herkomst van ijzer in de voeding

IJzer komt in het voedsel in twee vormen voor: *haem-ijzer* (onderdeel van hemoglobine en myoglobine in vlees, vis en gevogelte / hoofdzakelijk Fe²⁺) en *non-haem-ijzer* (de ijzerzouten in plantaardige voedingsmiddelen maar ook in vlees / hoofdzakelijk Fe³⁺).

Beide vormen van ijzer worden verschillend benut. Haem-ijzer wordt onder alle omstandigheden relatief goed opgenomen. De opname van non-haem-ijzer kan variëren. Sommige elementen uit de voeding bevorderen of remmen de benutting van het non-haem-ijzer: vleesconsumptie en vitamine C bevorderen de opname van ijzer. Het remmende effect van calcium (bijvoorbeeld melk) is waarschijnlijk verwaarloosbaar. Polyfenolen (bijvoorbeeld tannine uit thee) zijn bioactieve stoffen die in vrijwel alle plantaardige middelen voorkomen. Zij hebben wel een remmende werking bij gebruik ervan tijdens de maaltijden.

Enige producten waarin veel ijzer voorkomt

Het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) is een onderdeel van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het NEVO-bestand bevat gegevens over de voedingskundige samenstelling van ruim 2300 levensmiddelen.

Het NEVO maakt geen onderscheid tussen haem-ijzer en non-haem-ijzer. Haem-ijzer vinden we vooral in vlees, vis en gevogelte. Haem-ijzer wordt onder alle omstandigheden goed opgenomen. Bij het non-haem-ijzer gaat het om ijzerzouten in plantaardige voedingsmiddelen maar ook in vlees. De opname van non haem-ijzer kan variëren. Een aantal componenten uit de voeding zijn hiervoor verantwoordelijk. Denk aan vlees, vitamine C en thee.

Product	milligram ijzer per 100 gram
Beschuit	1,8 – 2,2
Bloem	0,4 – 1,5
Bonen en kapucijners	1,0 – 6,4
Cacaopoeder	15,0
Cashewnoten	5,0
Cassavemeel	5,4
Crackers – biscuit – koekjes	1,2 – 2,3
Drinkontbijt (kant en klaar)	5,0 – 13,5
Ei	1,8 – 2,3
Evergreen	8,0
Fazant	8,0
Gemengde noten	2,9
Gerst	6,0
Griesmeelpoeder	1,0
Groente (gemiddeld)	minder dan 0,1
Havermout	4,0
Hazelnoten	3,0
Karnemelkse gortepap	0,0
Kinderbiscuit	10,0
Kip	1,3
Krentenbrood	1,8 – 2,4
Kruiden en specerijen	tot 85,0
Lever (kip, varken, rund)	8,0 – 21,0
Liga	7,0
Maïsmeeel	3,3
Mosselen	6,9
Muesli	3,0 – 7,0

Nier	15,0
Oesters	7,0
Paranoten	4,0
Pinda's	1,7
Pistachenoten	6,8
Postelein	3,0
Raapstelen	3,0
Roggebrood	2,0 – 3,0
Roggemeel	4,0
Sardines	3,1
Sesampasta, tahin	11,7
Snijbiet	4,0
Sojabrokjes, krokamix	8,0
Spinazie	1,3
Stroop	10,0 – 15,0
Switch	8,0
Tarwekiemen	5,3
Tarwemeel	4,0
Tarwezemelen	11,5
Tomatenpuree (geconcentreerd)	5,0
Veldsla	4,0
Venkel	3,1
Vis (gemiddeld)	minder dan 0,1
Vlees (gemiddeld)	2,0 – 3,0
Volkorenbrood *	2,4
Witbrood	0,9 – 1,0

* aanbevolen in verband met andere stoffen.

De gegevens zijn ontleend aan de-NEVO tabel 2001 (van het RIVM)

Hoe eet ik gezond?

Hoeveelheden per dag?

Voor de vijf vakken basisvoedingsmiddelen zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld. Onderstaande lijst geeft een richtlijn voor de basisvoeding die wordt aanbevolen. De aanbevolen hoeveelheden gelden als globale aanduiding van hoeveel er gemiddeld per dag gebruikt zou moeten worden om te voorzien in de aanbevelingen voor de eiwitten, vitamines en mineralen. Deze basisvoeding kan worden gezien als het fundament voor een gezonde voeding. Daarbij is uiteraard de nodige speelruimte.

De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

	1 tot 4 jaar	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+’ers
Brood	1-3 sneetjes (35-105 gram)	3-5 sneetjes (105-175 gram)	5-7 sneetjes (175-245 gram)	5-7 sneetjes (175-245 gram)	4-6 sneetjes (140-210 gram)	3-4 sneetjes (105-140 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	75 gram 1,5 aardappel of opscheplepel rijst/pasta /peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	200-250 gram 4-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	150-250 gram 3-5 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	150-200 gram 3-4 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten	100-150 gram 2-3 aardappelen of opscheplepels rijst/pasta /peulvruchten
Groente	75 gram (1-2 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	1,5 vrucht (150 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (½ plak)	300-450/600 ml* melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	400 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)	550 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram	50-100 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15 gram	15-35 gram	20-30 gram	20-35 gram	20-35 gram	25-35 gram
Dranken	0,8 liter	1-1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,7 liter

Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

*) De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450-600 ml.

Bronnen

De informatie over voeding is onder meer gebaseerd op onderstaande literatuur:

- *Nederlandse voedingsnormen 1989 en 1999*
- *Voedselconsumptiepeiling: Zo eet Nederland 1998*
- Spanjersberg M.Q.I. and Jansen E.H.J.M.: *Iron deficiency and overload in relation to nutrition*. RIVM report 650250 004, september 2000
- Artikel over vitamine C-supplementen: Engelstalig artikel
- Het effect van het drinken van gewone thee op de ijzerstapeling bij erfelijke hemochromatose.
- Artikel over alcohol:

Stichting Voedingscentrum

Tel: (070) 306 88 88 (werkdagen 9.00-17.00 uur)

Internet: www.voedingscentrum.nl

Maag Lever Darm Stichting

Tel: 0900 20 25 625 (0,20 minuut)

Internet: www.mlds.nl