

Voedingsadviezen bij ijzertekort tijdens de zwangerschap en na de bevalling

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 ijzertekort, dit wordt bloedarmoede genoemd. Dit ijzertekort moet aangevuld worden. Na de bevalling en zeker tijdens de borstvoedingsperiode 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 te verhelpen met alleen een ijzerrijke voeding. Uw behandelend arts zal u daarom voedingsadviezen geven en daarnaast meestal ijzerpreparaten (staaltabletten) voorschrijven. IJzerpreparaten kunnen bij voorkeur ingenomen worden op een lege maag. Dit is een half uur voor of minstens 1 uur na de maaltijd. Combineer in elk geval niet met melk of melkproducten, koffie of thee. 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.

Klachten bij ijzertekort

Klachten van een ijzertekort kunnen zijn:

- Gevoel van flauwvallen;
- Kortademigheid;
- Hartkloppingen;
- Vermoeidheid;
- Duizeligheid;
- Bleekheid;
- Hoofdpijn.

Deze klachten komen in de zwangerschap vaak voor zonder bloedarmoede. Bovendien geeft bloedarmoede meestal pas klachten als het ijzergehalte erg laag is.

Voedingsadviezen bij ijzertekort

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

IJzer zit vooral in:

- Appelstroop, gedroogd fruit (vooral abrikozen en vijgen) en noten;
- Fruit, zoals rode druiven, zoete kersen;
- Vlees, vis en kip. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees of kip;
- Brood en volkorenproducten;
- Peulvruchten;
- Noten;
- Verschillende groene groenten zoals spinazie, postelein, paksoi, snijbieten radijs;
- Ei en vleesvervangers;
- Roosvicee Ferro;
- Floradix (te koop bij drogisterij en apotheek);
- Vitamine C zorgt dat ijzer beter wordt opgenomen in het lichaam. Het advies is daarom om bij elke maaltijd groente of fruit te eten.

Foliumzuur komt van nature voor in groenten, vooral de groene soorten, volkorenproducten, brood, vlees en zuivel.

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

Vermijd zoveel mogelijk de volgende voedingsmiddelen:

- Koffie, cacao;
- Grote hoeveelheden kruiden.

Tijdens de zwangerschap kunt u niet alle voedingsmiddelen gebruiken. Hiervoor kunt u de website van het voedingscentrum raadplegen. Onderaan deze folder vindt u de links hiervoor.

De opname van ijzer

IJzer uit plantaardige voeding wordt 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.

Heeft u vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, uw gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige of huisarts is altijd bereid ze te beantwoorden.

Algemene informatie

Telefoonnummers

- Voor zwangere vrouwen is onze polikliniek/afdeling verloskunde op de locatie Almelo bereikbaar op nummer: 088 708 44 16

Meer informatie

- Voeding in de zwangerschap: deverloskundige.nl
- Voeding in de zwangerschap: voedingscentrum.nl
- Voeding bij ijzertekort: voedingscentrum.nl
- Informatie over medicatie: Apotheek.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.