

Hevige menstruatie en ijzertekort: wat je zelf kunt doen

Verlies je elke maand veel bloed, dan raak je ijzer kwijt. Eerst raakt je ijzervoorraad op en word je moe; pas daarna zakt je Hb. De gewone bloedtest ziet die eerste stap niet.



Vraag om je ferritine

Een normaal Hb sluit een ijzertekort niet uit

Bij jonge vrouwen met hevig bloedverlies mist een Hb-bepaling bijna zes van de tien tekorten.

Vraag om ferritine naast je Hb

Ferritine laat zien hoe vol je ijzervoorraad nog is. De richtlijn voor gynaecologen noemt hem al bij moeheid met een normaal Hb.

Er is geen enkele ondergrens

Laboratoria hanteren 15, 25 of 30. Houd je klachten bij een normale uitslag, vraag dan welke grens jouw lab aanhoudt.



Wanneer meld je het?

Eén van deze signalen is al genoeg

Vaker dan elke twee uur verschonen, grote stolsels, doorlekken, 's nachts opstaan, langer dan zeven dagen.

Bloed je hevig sinds je allereerste menstruatie?

Vraag om onderzoek naar een stollingsstoornis, zeker bij snel blauwe plekken of lang nabloeden in de familie.

Laat de oorzaak uitzoeken

Vleesbomen, adenomyose, poliepen of PCOS kunnen erachter zitten. Leefstijl vervangt dat onderzoek niet.



Verschuif je thee en koffie

Drink thee en koffie tussen de maaltijden in

Een uur voor of na het eten. Zwarte thee bij de maaltijd remt de ijzeropname uit planten forsy; koffie ook.

Zet er vitamine C bij

Een kiwi, wat paprika of een glas sinaasappelsap bij je peulvruchten en groene groenten.



Eet je weinig vlees?

Let dan extra op je ijzer

Uit vlees en vis neem je ongeveer een kwart op, uit planten 1 tot 10 procent.

Laat zeker je ferritine controleren

Bij tieners die weinig vlees eten en hevig bloeden lag de kans op een tekort dertien keer zo hoog als bij leeftijdgenoten die wel vlees aten.



Als je ijzertabletten slikt

Eén keer per dag, of om de dag

Van een hogere dosis neem je de volgende dag 35 tot 45 procent minder op. Om de dag geeft dezelfde voorraad, met minder buikklachten.

Stop niet zodra je Hb goed is

Dan begint het aanvullen van je voorraad pas. Laat je ferritine daarna opnieuw prikken.



Zeg het thuis

Vertel erbij waaróm je iets overdraagt

De helft van de vrouwen doet dat niet. Wie het niet weet, kan ook niets overnemen.

Bescherm je nachtrust

's Nachts opstaan om te verschonen en onrustige benen door ijzertekort houden je wakker.

STERKSTE HEFBOMEN

De oorzaak van je hevige bloedverlies moet een arts uitzoeken; het ijzertekort dat eruit volgt kun je grotendeels zelf aanpakken. Aanvullen helpt ook zonder bloedarmoede: je wordt er minder moe van.



Geen medisch advies. Slik ijzer alleen op basis van een gemeten tekort, niet op gevoel. Behandelingen tegen het bloedverlies vullen je ijzervoorraad niet aan; vraag daar apart om. Stop nooit zelf met medicatie.