

Ijzertekort: herken het, pak het aan

Ijzertekort betekent dat de ijzervoorraad in je lichaam te laag is. Vrouwen die menstrueren lopen extra risico, omdat ze elke maand ijzer verliezen via hun bloed.



Wat is ijzertekort?

Ijzer vervoert zuurstof

Je lichaam maakt er hemoglobine mee: dat brengt zuurstof van je longen naar de rest van je lichaam.

De voorraad raakt op

Verlies je langer meer ijzer dan je binnenkrijgt, dan daalt je ijzervoorraad (ferritine).

Een tekort is nog geen bloedarmoede

Je voorraad kan al laag zijn terwijl je bloedwaarde (Hb) nog normaal is.



Hoe herken je het?

Klachten zijn verschillend

Moe of buiten adem zijn kan bij ijzertekort horen, maar heeft veel verschillende oorzaken.

Ga langs bij aanhoudende klachten

Zeker als je hevige menstruaties hebt en vaak moe bent.

Vraag bloedonderzoek bij je huisarts

Je Hb laat zien of je bloedarmoede hebt. Ferritine laat zien of je ijzervoorraad laag is.



Wat kun je eraan doen?

Pak samen met je huisarts de oorzaak aan

Bij hevige menstruaties verlies je elke maand opnieuw ijzer; alleen aanvullen lost dat niet op.

Soms zijn ijzertabletten nodig

Bij bloedarmoede meestal wel, op advies van je huisarts. Slik ze niet langdurig op eigen houtje.

Eet ijzerrijk, met vitamine C erbij

Peulvruchten, volkoren, noten en groene groenten; groente of fruit erbij helpt de opname.

ONTHOUD

Blijf niet te lang rondlopen met vermoeidheid. Vraag je huisarts om een bloedonderzoek. Dan kan je samen de oorzaak aanpakken. Soms kan het aanpassen van voeding voldoende zijn, maar soms is er meer nodig.



Geen medisch advies. Ijzertekort en bloedarmoede stel je vast met bloedonderzoek. Begin niet zelf met hoge doses ijzer. Bespreek je klachten en de behandeling met je huisarts.