

## Wat zijn ijzerrijke voedingsmiddelen

### **Brood en andere graanproducten**

Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer bevatten: volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst en volkoren macaroni/ -spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, tussendoorbiscuits zoals Evergreen en Switch.

### **Vlees(waren), kip, vis en ei**

Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rundvlees levert in het algemeen wat meer ijzer dan varkensvlees en kip. Orgaanvlees, zoals lever en nier, bevat nog meer ijzer dan de andere vleessoorten. Tijdens de zwangerschap is het beter helemaal geen lever te eten, in verband met het hoge vitamine A-gehalte van deze vleessoort. Lever-pastei en leverworst, Berliner, Hausmacher en leverkaas kunnen met mate gebruikt worden, d.w.z. niet meer dan 1 broodbelegging per dag. Vis en eieren bevatten ongeveer evenveel ijzer als varkensvlees en kip.

### **Aardappelen**

Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage in de benodigde hoeveelheid ijzer.

### **Peulvruchten**

Alle soorten zoals bruine en witte bonen, linzen, kapucijners en groene erwten zijn rijk aan ijzer.

### **Groente en fruit**

Alle soorten bevatten wat ijzer, neem er daarom dagelijks een ruime portie van.

### **Noten en zaden**

Amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, pistachenootjes, walnoten en zonnebloempitten zijn rijk aan ijzer.

### **Diversen**

(Appel)stroop bevat veel ijzer. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonadesiroop waaraan extra ijzer is toegevoegd. Gebruik de siroop liever niet in combinatie met melk of melkproducten, omdat het ijzer dan moeilijker in het lichaam wordt opgenomen.

### De top 20 van ijzersterke voedingsmiddelen

Bruin brood, sneetje (35 gram)	0,6 mg ijzer
Volkorenbrood, sneetje (35 gram)	0,9 mg ijzer
Roggebrood, sneetje (50 gram)	1,5 mg ijzer
Volkorenmacaroni, grote lepel (50 gram, gaar)	0,6 mg ijzer
Muesli, 3 eetlepels (25 gram)	0,8 mg ijzer
Evergreen, 1 biscuit	1,6 mg ijzer
Volkorenbiscuitje (10 gram)	0,4 mg ijzer

Vlees (75 gram gaar)	2,5 mg ijzer
Vis (75 gram gaar)	1,0 mg ijzer
Kip (75 gram gaar)	0,6 mg ijzer
Leverworst (voor 1 snee)	0,5 mg ijzer
Ei, per stuk	1,0 mg ijzer
Aardappel, 1 stuks (50 gram)	0,3 mg ijzer
Peulvruchten, grote lepel (50 gram, gaar)	1,0 mg ijzer
Zilvervliesrijst, grote lepel (50 gram, gaar)	0,3 mg ijzer
Groente gemiddeld, grote lepel (50 gram, gaar)	0,6 mg ijzer
Fruit gemiddeld, 1 portie	0,8 mg ijzer
Noten, eetlepel (20 gram)	0,6 mg ijzer
Appel- en huishoudstroop (voor 1 snee)	2,3 mg ijzer
Roosvicee Ferro, 1 theelepel (5 ml)	5,0 mg ijzer

#### Voedingsmiddelen die de opname van ijzer beïnvloeden

Niet al het ijzer dat in de voeding zit wordt door het lichaam opgenomen. De ijzeropname in het lichaam wordt verbeterd door vitamine C. Dit zit in: vers fruit, groente, aardappelen, sinaasappelsap en grapefruitsap

Het is aan te raden om tenminste één van deze voedingsmiddelen bij elke maaltijd te gebruiken.

IJzer uit dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis en kip, wordt beter in het lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen zoals brood, groente en peulvruchten. Veel thee, koffie en melkproducten kunnen de opname van ijzer verminderen.

#### Geen vlees, wat dan

Als je geen vlees of vis eet is het belangrijk een goede ijzerrijke vervanging te kiezen.

In plaats van een portie vlees van 100 gram kun je gebruik maken van:

- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt, of als roerei of omelet
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel
- 100 gram soja
- 150 gram tahoe of 150 gram tempé
- 250 gram (gaar) peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente