

IJzerrijke voeding tijdens je zwangerschap

Tijdens je zwangerschap heeft je lichaam extra ijzer nodig. IJzer helpt bij de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt ervoor dat jij en je baby voldoende zuurstof krijgen.

Welke voeding bevat veel ijzer?

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer zijn onder andere:

- bruinbrood;
- donkergroene groenten;
- vlees (eet geen leverproducten tijdens de zwangerschap);
- gedroogde abrikozen (goed wassen);
- noten;
- bieten;
- Roosvicee Ferro.

Ook in een multivitaminetablet speciaal voor zwangere vrouwen zit vaak extra ijzer.

Een ijzertekort tijdens de zwangerschap

Een ijzertekort komt regelmatig voor tijdens de zwangerschap. Gelukkig is dit meestal geen probleem voor je baby. Het is wél belangrijk om een ijzertekort bij jou goed te behandelen.

Wanneer uit je bloedonderzoek blijkt dat je ijzertekort hebt, is het belangrijk om te beginnen met ijzertabletten. Een lage ijzervoorraad kan namelijk vervelende klachten geven, zoals:

- duizeligheid;
- vermoeidheid;
- een slap of zwak gevoel;
- zwart voor je ogen zien.

Waarom voldoende ijzer zo belangrijk is

Het is vooral voor jezelf belangrijk dat je voldoende ijzer in je bloed hebt wanneer je gaat bevallen.

Van tevoren weten we namelijk niet hoeveel bloed je tijdens en na de bevalling zult verliezen.

Als je ijzervoorraad erg laag is, kun je na de geboorte van je baby extra moe en slap voelen.

Juist in de eerste periode, wanneer je baby veel van je vraagt, is het fijn als je zo fit mogelijk voelt.

Zo neem je ijzertabletten het beste in

Naast ijzerrijke voeding is het belangrijk om iedere dag een ijzertablet in te nemen.

Het beste moment is:

- ongeveer een half uur vóór een maaltijd (het maakt niet uit welke maaltijd);
- liefst met een glas sinaasappelsap, omdat vitamine C de opname van ijzer helpt.

Neem de ijzertablet liever niet samen met melk of thee. Probeer een half uur vóór en na het innemen van de tablet geen zuivelproducten te eten en geen thee te drinken. Zuivel en thee kunnen de opname van ijzer namelijk verminderen.

Lukt het niet om de tablet vóór de maaltijd in te nemen? Probeer het dan ongeveer anderhalf uur ná de maaltijd. Als dat ook niet goed lukt, mag je de tablet tijdens de maaltijd innemen.

Mogelijke bijwerkingen

IJzertabletten kunnen helaas bijwerkingen geven. Niet iedereen krijgt hier last van, maar de meest voorkomende klachten zijn:

- harde ontlasting;
- zwarte ontlasting;
- maagklachten;
- misselijkheid;
- soms overgeven.

Heb je last van deze bijwerkingen? Laat het ons dan weten. We kunnen samen kijken wat het beste voor je werkt.

Controle van je ijzergehalte

Ongeveer 4 tot 6 weken nadat je bent begonnen met de ijzertabletten, controleren we opnieuw je bloed. Zo kunnen we zien of je ijzergehalte voldoende is verbeterd.

Soms is aanvullend bloedonderzoek nodig. Daarmee kunnen we beter onderzoeken waarom je ijzergehalte blijft dalen of waarom het erg laag is.

Tot slot

We hopen dat deze informatie je helpt om het belang van ijzerrijke voeding en het juiste gebruik van ijzertabletten tijdens je zwangerschap beter te begrijpen.

Heb je na het lezen nog vragen? Dan kun je natuurlijk altijd bij ons terecht. We denken graag met je mee!