Behandeling

IJzerstapeling (Hemochromatose), voedingsadviezen

Bij hemochromatose is er sprake van een ijzerstapelingsziekte, waarbij te veel ijzer wordt opgeslagen in het lichaam. Dit kan schade veroorzaken aan organen zoals de lever en het hart.

Zowel alcohol als te veel ijzer zijn schadelijk voor de lever. Gecombineerd werken ze sterker, daardoor ontstaan er eerder leverziekten. Probeer alcohol te beperken of helemaal te vermijden.

In veel voedingsmiddelen zit ijzer. Daardoor is het bijna onmogelijk om een ijzervrij dieet te volgen. Als u een jaar lang een zeer streng ijzer-arm dieet zou volgen, dan is dat hetzelfde als 1 tot 5 aderlatingen minder in een jaar. Aderlatingen blijven echter wel nodig. Met een streng ijzerarm dieet loopt u het risico dat u te weinig binnenkrijgt van bepaalde vitamines en mineralen. Zorg dat u elke dag gezond en gevarieerd eet en ook voldoende beweegt. Dit helpt om de gevolgen van te veel ijzer in het lichaam te verminderen.

In deze folder leest u meer over de voedingsadviezen bij hemochromatose.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

Voedingsadviezen bij ijzerstapeling (hemochromatose)

Beperk ijzerrijke producten

In voedingsmiddelen komen 2 soorten ijzer voor: heemijzer en non-heemijzer. In vlees en vis zit heemijzer, dat makkelijk door het lichaam wordt opgenomen.

Heemijzer zit vooral in:

- Rood vlees en orgaanvlees.
- Vissoorten, zoals sardines en tonijn.
- Bewuste vleeskeuze: kies voor kip, kalkoen en vis.

Eet het liefst maar 2 tot 3 keer per week vlees. Ook in vleesvervangers kan veel ijzer zitten.

Kies voor plantaardig ijzer

Plantaardig ijzer (non-heemijzer) wordt minder goed opgenomen door uw lichaam dan dierlijk ijzer. Voorbeelden van producten met plantaardig ijzer zijn:

- Linzen, bonen, noten, quinoa, en volkorenproducten.
- Olijven, paddenstoelen en groene bladgroenten, zoals boerenkool, broccoli en spinazie, zijn rijk aan non heemijzer.

Pas op met ijzer verrijkte voedingsmiddelen

- Vermijd voedingsmiddelen waaraan extra ijzer is toegevoegd, zoals zwarte olijven, sommige ontbijtgranen en voedingssupplementen.
- Controleer etiketten om te zien of er ijzer aan producten is toegevoegd.
- Controleer ook andere supplementen, zoals vitamine C. Deze kunnen ook de opname van ijzer verhogen.

Welke voedingsmiddelen kunnen helpen om meer ijzer op te nemen?

- Uw lichaam neemt meer ijzer op als u bij de maaltijd vitamine C gebruikt. Eet daarom bij de maaltijd geen fruit en drink ook geen vruchtensappen.
- Eet 2 stuks fruit per dag, tussen de maaltijden in.
- Gebruik geen vitamine C-supplementen. Wees ook voorzichtig met multivitamines: daarin zit meestal erg veel ijzer en vitamine C.

Welke voedingsmiddelen kunnen de opname van ijzer remmen?

Sommige voedingsstoffen kunnen ijzer binden en de opname ervan verminderen. Voorbeelden zijn:

- Thee en koffie. Drink dit bijvoorbeeld tijdens of na een maaltijd om de ijzeropname te verlagen.
- Cacao, pepermunt en appels remmen de opname van heem-ijzer.
- Oxalaten (oxaalzuren) zijn plantaardige verbindingen in spinazie, boerenkool, bieten, noten chocolade, thee, tarwezemelen, en rabarber, die de opname van non-heemijzer verlagen.
- Melkproducten zoals melk, yoghurt en kaas.
- Calciumrijke voedingsmiddelen, zoals groene bladgroenten, peulvruchten en sojaproducten; tofu en tempé.
- Bij het eten van eieren wordt de ijzeropname verhinderd, doordat eieren het eiwit fosvitine bevatten.

Vermijd koken in ijzeren pannen

Koken in gietijzeren pannen kan kleine hoeveelheden ijzer toevoegen aan het voedsel. Als u hemochromatose heeft , kunt u beter pannen van roestvrij staal, keramiek of andere materialen gebruiken.

Heeft u nog vragen?

Bel dan naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien)

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.

- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-092

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis