Behandeling

IJzerrijke voeding voor kinderen

Voldoende ijzer in de voeding is belangrijk voor een goede werking van de hersenen (geheugen, het kunnen leren op school) en de spieren.

IJzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam heeft. Ook voor kinderen is voldoende ijzer erg belangrijk. Het is nodig om goed te groeien en voor de ontwikkeling van de hersenen. Daarnaast is ijzer een belangrijke bouwsteen van hemoglobine. Dit zorgt voor de rode kleur in het bloed. Hemoglobine neemt de zuurstof op die via de longen wordt ingeademd, en vervoert die zuurstof naar alle cellen in het lichaam. Zonder ijzer kan er geen hemoglobine aangemaakt worden. Wie een tekort heeft aan ijzer, voelt zich op den duur slap en futloos.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij ijzerrijke voeding

Hoeveel ijzer heeft u kind nodig per dag?

Leeftijd kind	**ijzer in mg**
Baby's 0 tot 1 jaar	8 mg
Kinderen 1 tot 6 jaar	8 mg
Kinderen 6 tot 9 jaar	9 mg
Jongens 9 tot 18 jaar	11 mg
Meisjes 9 tot 13 jaar	11 mg
Meisjes 13 tot 18 jaar	15 mg

IJzeropname in het lichaam en voedingsmiddelen

In welke voedingsmiddelen zit ijzer?

- In brood en andere graanproducten zit ijzer en dan vooral in volkoren graanproducten.
- Vlees(waren), kip, vis en ei.
- Alle soorten peulvruchten zoals linzen, witte bonen, groene erwten en kapucijners.
- Groente en fruit.
- In noten en zaden zit veel ijzer, zoals amandelen, cashewnoten, hazelnoten, pinda's en zonnebloempitten.

Voorbeelden van ijzerrijke voedingsmiddelen
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-04/die-061-ijzerrijke-voeding-kinderen.pdf)

Opname van ijzer

- Het lichaam neemt ijzer uit dierlijke producten beter op dan ijzer uit plantaardige producten.
- Voedingsmiddelen waar veel vitamine C in zit, zoals groenten, aardappelen of fruit zorgen ervoor dat ijzer beter wordt opgenomen. Het is aan te raden om ijzerrijke producten te gebruiken in samen met voedingsmiddelen waar veel vitamine C in zit.

Gebruik daarom bij iedere maaltijd vers fruit, vruchtensap en/of groenten.

IJzerverrijkte voedingsmiddelen/preparaten

Roosvicee Ferro	15 ml siroop = 15 mg ijzer
Floradix IJzer-Elixer met vitamines vanaf 3 jaar	20 ml = 15 mg ijzer
Floradix kruidentabletten vanaf 10 jaar	1 tablet = 7 mg ijzer
Superted Multi+ijzer	1 kauwtablet = 7 mg ijzer
Natures Aid Mini Drops Iron voor Baby's en Kinderen (50ml) vanaf 3 maanden t/m 5 jaar	1 ml = 10 mg ijzer

Vraag de diëtist om advies over het gebruik van deze voedingsmiddelen.

Vegetarisch eten

Dierlijke producten zoals vlees zijn een belangrijke leverancier van ijzer. Wanneer binnen het gezin vegetarisch wordt gegeten, is het extra belangrijk om voor voedingsmiddelen te kiezen waar ijzer in zit. In plaats van 100 gram vlees kunt u ook nemen:

- 2 eieren (2,0 mg ijzer)
- 100 gram peulvruchten (2,0 mg ijzer)
- 100 gram Tempeh (2,5 mg ijzer)
- 100 gram vleesvervanger (1 tot 2 mg ijzer)

Hoeveel ijzer zit er in bepaalde voedingsmiddelen?

In de tabel hieronder staan een aantal voedingsmiddelen met de hoeveelheid ijzer die in het voedingsmiddel zit.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer
Vlees (niet gekruid/gepaneerd) per 100 gram (= 75 gram gaar)	1.3 mg
Vis per 100 gram	1 mg
Vegetarisch gehakt, kipreepjes of hamburger per 100 gram	2.1 mg
Kip per 100 gram	0.8 mg
Spinazie per opscheplepel (= 70 gram)	1.7 mg
Peulvruchten per opscheplepel (= 50 gram)	1 mg
Bruinbrood per snee	0.7 mg
Volkorenbrood per snee	1 mg
Roggebrood per snee	0.8 mg
Aardappelen per stuk	0.5 mg
Volkoren macaroni per opscheplepel (= 50 gram)	0.2 mg
Zilvervliesrijst per opscheplepel (= 50 gram)	0.3 mg
Muesli per 50 gram	1.7 mg
Noten per eetlepel (= 20 gram)	0.6 mg
Groente (gemiddeld) per opscheplepel (= 50 gram)	0.6 mg
Appelstroop voor 1 snee brood (= 15 gram)	2.3 mg
1 doosje krenten	0.3 mg
1 plak ontbijtkoek met rozijnen	0.5 mg
1 Evergreen of Liga (continue) zoet/ hartig	1.3 tot 1.5 mg
1 Liga eerste stap	0.5 mg
1 Liga haverkick koekreep	2.6 mg
1 plakje vleeswaar	0.3 mg
1 schaaltje granen pap	0.4 mg

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer
Abrikozen gedroogd 100 gram	4 mg
Augurken zoet-zuur (20 gram)	1 mg
Havermout voor 1 bord (=20 gram)	0.8 mg
Pindakaas voor 1 snee brood (=20 gram)	0.3 mg
Notenpasta voor 1 snee brood (=20 gram)	0.9 MG
Roosvicee Ferro per eetlepel (=15 gram)	15 MG

Richtlijn gezonde voeding

In de tabel hieronder staat wat de aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijdsgroep. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de jongere kinderen, en de grootste hoeveelheden voor de oudere kinderen.

Kinderen van 1 tot 8 jaar

Basisvoeding	1 tot 3 jaar	4 tot 8 jaar
Brood	2 - 3 sneetjes	2 - 4 sneetjes
Aardappelen of rijst, pasta, peulvruchten	1 - 2 aardappelen of 1 - 2 opschep - lepels rijst/pasta/ peulvruchten	2 - 3 aardappelen of 2 - 3 opscheplepels rijst/pasta/peul-vruchten
Groente	1 - 2 opschep-lepels	2 - 3 opschep-lepels
Fruit	1.5 stuks	1.5 stuks
Zuivel	300 ml melk (producten) en een half plak kaas	300 ml melk (producten) en 20 gram kaas (= 1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram vlees(waren), vis, kip, vleesvervangers of 1 - 2 eieren	60 - 80 gram
Halvarine, margarine	10 - 15 gram	15 - 20 gram
Bak en braadproducten	15 gram	15 gram
Drinken (vocht)	1 liter	1 liter

Kinderen van 9 tot 18 jaar

Basisvoeding	9 tot 13 jaar	13 tot 18 jaar
Brood	4 - 6 sneetjes	4 - 8 sneetjes
Aardappelen of rijst, pasta, peulvruchten	3 - 5 aardappelen of 3 - 5 opschep - lepels rijst/pasta/ peulvruchten	4 - 5 aardappelen of 4 - 5 opscheplepels rijst/pasta/peul- vruchten
Groente	3 - 4 opschep-lepels	4 opschep-lepels
Fruit	2 stuks	2 stuks
Zuivel	450 ml melk (producten) en 20 gram kaas (= 1 plak)	450 - 600 ml melk (producten) en 40 gram kaas (= 2 plakken)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	80 - 100 gram vlees(waren), vis, kip, vleesvervangers of 1 - 2 eieren	100 gram
Halvarine, margarine	20 - 25 gram	30 - 35 gram
Bak en braadproducten	15 gram	15 gram
Drinken (vocht)	1 - 1.5 liter	1 - 1.5 liter

Merknamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Op verwijzing van een kinderarts kunt u hier ook een afspraak maken voor een gesprek met een kinderdiëtist.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk

een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

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)

Meer informatie

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

Code DIE-061

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis