

DIETETIEK

IJZERRIJKE VOEDING VOOR KINDEREN

Waar hebben we ijzer voor nodig?

Ijzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam heeft. Het is 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 geen hemoglobine worden aangemaakt worden. Wie een tekort aan ijzer heeft, voelt zich op den duur slap en futloos. Voldoende ijzer in de voeding is belangrijk voor een goede werking van de hersenen (geheugen, het kunnen leren op school) en de spieren.

Hoeveel ijzer heeft uw kind nodig per dag?

Baby's (tot 1 jaar)	5 mg
Kinderen (1 tot 9 jaar)	7 mg
Kinderen (9-14 jaar)	10-11 mg
Adolescenten (14-19 jaar)	14-15 mg

Waar zit veel ijzer in?

- Vlees, vleeswaren en gevogelte: met name orgaanvlees zoals niertjes en lever. Rundvlees bevat ongeveer twee keer zoveel ijzer als varkensvlees
- Graanproducten: bijvoorbeeld volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkoren deegwaren
- Groente: met name spinazie, broccoli, bloemkool, tuinbonen en andijvie
- Peulvruchten: witte en bruine bonen, kapucijners, linzen
- Noten en zaden
- Fruit of gedroogde vruchten: bijvoorbeeld abrikozen, tutti-frutti, vijgen en studentenhaver

Opname van ijzer

- Ijzer uit dierlijke producten wordt beter opgenomen in het lichaam dan ijzer uit plantaardige producten.



Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(DIE-061, uitgave november 2020)

- Het is aan te raden om ijzerrijke producten te gebruiken in combinatie met voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, zoals groenten of fruit. Het ijzer wordt dan beter opgenomen. Gebruik daarom bij iedere maaltijd vers fruit en/of groente (bijvoorbeeld komkommer, tomaat of radijs). Geef vruchtensap, groentebouillon of water bij of na de maaltijden.
- Van thee, melk en druiven wordt vermoed dat het de opname van ijzer remt.

Ijzerverrijkte voedingsmiddelen/preparaten (tevens glutenvrij*)

- Roosvicee Ferro
- Ijzerrijk kindermultivitaminepreparaat (Superted, Floradix Vitakruidenelixer vanaf 3 jaar, Floradix kruidentabletten v.a 10 jaar, Davitamon Junior vloeibare vitaminen*).

**wijzigingen voorbehouden*

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

Hoeveel ijzer zit er in bepaalde voedingsmiddelen?

In onderstaande tabel staan een aantal voedingsmiddelen met de hoeveelheid ijzer die ze bevatten.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer (mg)
Vlees (niet gekruide/gepaneerd) per 100 gram (= 75 gram gaar)*	1,3
Vis per 100 gram*	1,0
Kip per 100 gram*	0,8
Peulvruchten per groentenlepel (= 50 gram)*	1,0
Bruinbrood per snee	0,7
Volkorenbrood per snee	1,0
Roggebrood per snee	0,8
Aardappelen per stuk*	0,5
Macaroni per groentelepel (= 50 gram)	0,2
Zilvervliesrijst per groentelepel (= 50 gram)*	0,3
Muesli per 50 gram	1,7
Noten per eetlepel (= 20 gram)*	0,6
Groente (gemiddeld) per groentenlepel (= 50 gram)*	0,6

Appelstroop per broodbelegging (= 15 gram)*	2,3
1 doosje krentjes*	0,3
1 plak ontbijtkoek met rozijnen	0,5
1 Evergreen of Liga (continue) zoet/hartig	1,3-1,5
1 Liga eerste stap	0,5
1 Liga Fruitkick	2,1
1 plakje vleeswaar	0,3
1 schaalpje granen pap	0,4
Abrikozen gedroogd 100 gram*	4,0
Augurken zoet-zuur (20 gram)*	1,0
1 handje studentenhaver*	1,2
1 mini Bifiworstje*	0,2
Roosvicee Ferro per eetlepel (=15 gram)*	15
1 Eat Naturel*	1,0
1 Quadritos *	2,4
1 Schar Snack wafel*	0,7

*tevens glutenvrij, wijzigingen voorbehouden

Richtlijn voeding

In de tabel hierna 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.

Basisvoeding	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	1-2 aardappelen of 1-2 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	2-3 aardappelen of 2-3 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	3-4 aardappelen of 3-4 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten	4-5 aardappelen of 4-5 opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten
Groente	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	3-4 opscheplepels	4 opscheplepels
Fruit	1,5 st	1,5 st	2 st	2 st
Zuivel	300 ml melk (producten) en een half plak kaas	400 ml melk (producten) en 10-20 gr kaas (1/2 - 1 plak)	600 ml melk (producten) en 20 gr kaas (1 plak)	600 ml melk (producten) en 20 gr kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei** of vleesvervangers	50 gr	60-80 gr	80-100 gr	100-125 gr
Halvarine, margarine	10-15 gr	15-20 gr	20-25 gr	30-35 gr
bak- en braadproducten	15 gr	15 gr	15 gr	15 gr
Drinken (vocht)	750 ml	1 l	1-1,5 l	1-1,5 l

Meer informatie?

Meer informatie over goede voeding kunt u verkrijgen via het Voedingscentrum.
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Individueel gesprek

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen over de voeding? Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het Jeroen Bosch ziekenhuis. Het telefoonnummer is (073) 553 20 19, bereikbaar van 08.30 - 17.00 uur. Op verwijzing van een kinderarts kunt u hier een afspraak maken voor een gesprek met een kinderdietist.

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