



## Verloskundigenpraktijk Heilema

Elsbroekplantsoen 123A  
1507KM Zaandam

www.heilema.nl  
Tel: 075-6401042  
praktijk@heilema.nl

## Bloedarmoede

In de zwangerschap wordt u tenminste tweemaal gecontroleerd op bloedarmoede. Aan het begin van de zwangerschap en bij 27 weken.

Als de waarde echt te laag is zult u staaltabletten (een ijzerpreparaat) voorgeschreven krijgen. Hiermee zal de bloedarmoede snel weer voorbij zijn. Het is aan te raden de staaltabletten met een vitamine C rijke drank (sinaasappelsap, grapefruitsap of ananassap) in te nemen. Het ijzer wordt dan beter opgenomen. Combineer staaltabletten nooit met melk of melkproducten, koffie en/of thee.

Staaltabletten kunnen verstopping en misselijkheid veroorzaken en een zwart gekleurde ontlasting geven.

Als de waarde nog net boven de grens is raden wij u aan ijzerrijk te eten. Hiermee kunt u de kans op bloedarmoede verkleinen.

Ook hier geldt weer: combineer uw maaltijden nooit met koffie thee of melkproducten. Gebruik fruit of vruchtensappen bij het eten en stel het toetje uit tot tenminste twee uur na de maaltijd.

Bloedarmoede kan voor de baby geen kwaad. De natuur zorgt voor voldoende aanvoer van ijzer naar het kind.

### Onderstaande voedingsmiddelen bevatten een hoog gehalte aan ijzer:

-Aardappelen en groenten	Aardappelen, broccoli, andijvie, boerenkool en bladsla, verse doperwtten groenten pompoen, peterselie, postelein, raapstelen, radijs, spinazie, sterkers, schorseneren, snijbiet, tuinbonen en veldsla.
-Vlees vis kip en ei	Alle soorten vlees, bij voorkeur rundvlees (niet rauw) vis en gevogelte, eieren en vleeswaren.
-Brood en brood-producten	Bruin brood, volkoren brood, roggebrood, knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst, havermout, volkoren macaroni en volkoren rijst.
-Peulvruchten	Gedroogde kapucijners, linzen, groene erwten, bruine en witte bonen.
-(zuid)vruchten	gedroogde abrikozen, vijgen, tutti-frutti, krenten, rozijnen, rode bessen, bramen en bosvruchten

-Noten

Amandelen, cashewnoten, paranoten

Maar ook in (appel)stroop, augurken, marmite, rode bessen siroop, tomatenpuree en kroepoek zit ijzer.

Daarnaast verkoopt de drogist, de natuurwinkel, de supermarkt en de apotheek producten met extra ijzer als Roosvice-ferro, Bietensap, Floradix, Rode klei (in natuurwinkel te koop) en Gentle Iron van Solgar. Vooral met het laatste product hebben wij goede ervaringen.