



Sint Maartenskliniek

## Bloedarmoede

Bloedverlies bij een operatie kan leiden tot bloedarmoede. Bij bloedarmoede zijn er te weinig rode bloedcellen en is het hemoglobine (bouwsteen van de rode bloedcellen) verlaagd. Om te herstellen van bloedarmoede moet er voldoende ijzer in het lichaam aanwezig zijn. Ijzer is een grondstof voor de aanmaak van hemoglobine. In deze folder kunt u lezen welke voeding u kunt gebruiken om een goede aanvoer van ijzer te bevorderen en het herstel van de bloedarmoede te ondersteunen.

### Wat is bloedarmoede?

Het menselijk bloed bestaat uit bloedplasma en uit bloedcellen. De bloedcellen zijn voornamelijk rode bloedcellen, met daarnaast nog witte bloedcellen en bloedplaatjes. Rode bloedcellen bestaan voor 1/3 deel uit het eiwit hemoglobine. Hemoglobine zorgt ervoor dat zuurstof uit de longen via de bloedbaan naar andere lichaamscellen vervoerd kan worden.

Bij bloedarmoede zijn er te weinig rode bloedcellen en is het hemoglobine (bouwsteen van de rode bloedcellen) verlaagd. Dit kan worden vastgesteld door middel van bloedonderzoek.

### Symptomen van bloedarmoede

De meest voorkomende symptomen van bloedarmoede zijn:

- Vermoeidheid
- Bleke huid
- Zwakte en vermoeidheid
- Snel koud hebben

Andere symptomen kunnen zijn:

- Flauwvallen
- Snel geïrriteerd zijn
- Gebrek aan eetlust

- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Kortademigheid
- Misselijkheid
- Hoofdpijn
- Zwarte vlekken zien

## Behandeling bloedarmoede

Bij een ernstigere bloedarmoede kan een bloedtransfusie nodig zijn of worden ijzertabletten voorgeschreven. Uw behandelend arts zal dit zo nodig met u bespreken. Bij een lichtere bloedarmoede zijn meestal geen extra maatregelen nodig.

Gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding bevat voldoende ijzer om het gebrek aan te vullen. De hoeveelheid ijzer die u nodig heeft is afhankelijk van uw geslacht en bij vrouwen ook van de levensfase.

## Rol van ijzer bij bloedarmoede

Ijzer is een belangrijke bouwsteen van hemoglobine. Het lichaam heeft ijzer nodig voor:

- Vervoeren van zuurstof door het lichaam
- Ondersteunen van een goede weerstand (tegen bijvoorbeeld infecties)

Het lichaam kan zelf geen ijzer maken. Daarom is het belangrijk om voldoende ijzer via voeding binnen te krijgen. Wanneer er langdurig te weinig ijzer in de voeding zit, dan kan de ijzervoorraad uitgeput raken en ontstaat er een ijzertekort en kan bloedarmoede ontstaan.

## Dagelijkse hoeveelheid ijzer

Hoeveel ijzer u dagelijks nodig heeft, vind u in onderstaande tabel.

## Voorbeelden van ijzerrijke voeding