Info ijzer voor presentatie voeding

**Wat is ijzer?**

Ander woord voor ijzer is: Ferrum. IJzer is een spoorelement, dat betekend dat we er minder dan 100 milligram per dag nodig hebben. Ons lichaam bevat ongeveer 4 gram ijzer, waarvan 70% als bouwsteen in hemoglobine zin. Hemoglobine is de stof die rode bloedlichaampjes hun kleur geeft en het transport verzorgt van de zuurstof vanuit de longen naar de cellen.

**Welke voedingstoffen bevatten ijzer
dierlijk**

- vlees (vooral rood)
- orgaanvlees
- vis gevogelte
- eigeel

**Plantaardig**

- peulvruchten
- volkoren graanproducten
- broccoli
- bloemkool
- donkergroene bladgroente
- gedroogde vruchten

**benodigde hoeveelheid**

het lichaam neemt slechts 10% van het aangeboden ijzer op. Bij een veganist kan dit minder zijn.
Voor het goed functioneren van het lichaam moeten we ongeveer 10-15 milligram per dag consumeren. Om de ijzerbalans in het lichaam in evenwicht te houden, heeft het lichaam namelijk 1 tot 2 milligram ijzer per dag nodig. Kinderen hebben meer ijzer nodig vanwege hun groei, spiermassa en nieuw bloed. Zwangere vrouwen hebben grotendeels ook voor de zelfde redenen meer ijzer nodig.

Je verliest ijzer door: plassen, zweten en bloedverlies door kleine wondjes. Per dag verlies je 1 milligram aan dit soort dingen. Tijdens de menstruatie van vrouwen word dit ijzer verlies bijna verdubbeld.

**Ijzer teveel**

Te veel ijzer is schadelijk en veroorzaakt een sterk verhoogde afbraak van de rode bloedlichaampjes. Er moet dan teveel ijzer worde opgeslagen in de lever en de milt, waardoor deze kunnen beschadigen. Een ophoping van ijzer voor een langere periode kan zorgen voor levercirose en verhoogd de kans op lever- en darmkanker.

**Ijzer tekort:**

Voedingsmiddelen bevatten over het algemeen weinig of geen ijzer. Dus ijzer tekort komt dus regelmatig voor.
groepen met de hoogste risico’s zijn:
- kinderen jonger dan 2 jaar
- pubers in de groei
- zwangere vrouwen
- bejaarden
- vegatariërs

kenmerken van ijzer tekort zijn:
- vermoeidheid
- bleke huid
- rusteloze benen
- snel buiten adem zijn

Deze groepen hebben dus ook een verhoogde behoefte aan ijzer. Vegetariërs hebben het probleem dat ze een belangrijke ijzerbron namelijk vlees, niet eten. Hun moeten vooral uit plantaardige producten ijzer halen.

Dierlijke producten komen voor in 2 vormen:
- **heam-vorm** (tweewaardig ijzer)- makkelijk op te nemen door het lichaam.
- **non-heam-vorm** (driewaardig ijzer) moeilijk op te nemen door het lichaam.

**Bereiding**
Kook vocht word vaak weggegooid waardoor er 30-50% verloren gaat.