**Omschrijving**

IJzer is een [mineraal](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/mineralen.aspx) dat in 2 vormen voorkomt in eten: als heemijzer en als non-heemijzer. Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en gevogelte. Non-heemijzer zit vooral in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente en brood.

ijzer komt voor in bijna alle voedingsmiddelen namelijk:

vlees

vis en zeevruchten

groenten

brood en granen

fruit, noten, zaden en pitten

bonen en peulvruchten

paddenstoelen als ijzerleverancier

**Gezondheidseffecten**

IJzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, dat nodig is voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling.

**IJzertekort**

Een ijzertekort herken je aan deze verschijnselen:

* Onregelmatige hartkloppingen: Doordat het transport van zuurstof niet meer efficiënt gaat bij een ijzergebrek, zal het hart sneller gaan pompen om toch de klus gedaan te krijgen. Dit overwerken kan uiteindelijk leiden tot hartruis en een onregelmatige hartslag.
* bleke huid: Het is de hemoglobine die verantwoordelijk is voor de rode kleur van het bloed, dus ook voor de gezonde kleur van je huid. Een bleke huid wordt vaak gezien als een teken dat er iets aan de hand is. En dat is helemaal terecht! Door een gebrek aan ijzer zal de kleur van de hemoglobine, dus van je bloed en je huid, gaan veranderen. Dit is vooral direct te zien aan de kleur van de lippen, het tandvlees en de binnenkant van je oogleden.
* Haaruitval: Door het tekort aan ijzer zal er minder zuurstof in het lichaam beschikbaar zijn. De zuurstof die dan wel beschikbaar is, wordt naar de vitale onderdelen van het lichaam vervoert (onderdelen met het meeste energie), en je haar is daar beslist geen onderdeel van
* Problemen met de schildklier**:** Als er sprake is van een ijzertekort, zal de schildklier worden vertraagd en zal de spijsvertering minder efficiënt verlopen.
* snel vermoeid
* snel buiten adem
* enz.

De kans dat iemand een ijzertekort heeft, is niet zo groot. Het lichaam zorgt zelf dat het meer ijzer uit eten haalt als er tekort is aan ijzer.
De verschijnselen ontstaan vaak pas als er een lange tijd minder ijzer actief is in het lichaam en de voorraad in de milt en de lever kleiner is geworden.

Toch zijn er groepen die meer kans hebben op een ijzertekort:

* vrouwen in hun menstruatieperiode
* vrouwen die [zwanger zijn](http://www.voedingscentrum.nl/shared/pages/404.aspx?path=/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger/de-bevalling/zwanger1/zwanger3.aspx) of die [borstvoeding geven](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding-oud/eten-tijdens-borstvoeding-oud.aspx)
* vegetariërs en veganisten
* jongeren onder de 22 jaar

Een ijzertekort is met name schadelijk voor kinderen. Zij hebben voldoende ijzer nodig om hun denkvermogen en spiercoördinatie te ontwikkelen. Bij vrouwen die net zwanger zijn, kan ijzertekort leiden tot een kortere zwangerschapsduur.

|  |  |
| --- | --- |
| **Categorie/leeftijd** | **Dagelijkse aanbevelingen van ijzer (milligram)** |
| **Mannen** |   |
| 14-18 jaar | 11 = 0,011 gram |
| 19-50 jaar | 9 = 0,009 gram |
| **Vrouwen** |   |
| 14-18 jaar | 15 = 0,015 gram |
| 19-50 jaar | 15/9\* = 0,015/0,009 gram |
|   |   |
|  |
| \* Vrouwen die nog menstrueren krijgen de aanbeveling van 0,015 gram |
|  |

**Te veel ijzer**

Te veel ijzer kan schadelijk zijn voor de lever. Hierdoor neemt de kans op leverkanker, hart- en vaatziekten en diabetes toe.