



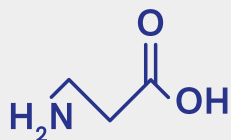
TeamNL Food Facts

IJzer



Waarom

IJzer is een fundamenteel mineraal in het lichaam voor onder andere zuurstoftransport en energie productie in de cel. IJzertekort komt vaak voor onder atleten, waarbij onderzoekers tekorten vinden bij 15-35% van de vrouwen en 3-11% van de mannelijke atleten. Een tekort aan ijzer in het lichaam kan aanzienlijke effecten hebben op de prestatie en met name het uithoudingsvermogen.



Wat

IJzer is een belangrijk bestanddeel van hemoglobine, de stof die zuurstof vervoert in het lichaam. De voorraad ijzer in het lichaam is voor een groot gedeelte gebonden aan het eiwit ferritine. Serum (bloed) ferritine is vrij goede maat voor de voorraad ijzer in het lijf. Een tekort aan ijzer kan vermoeidheid, somberheid en verminderde prestatie tot gevolg hebben. Door slimme keuzes in soort, combinaties en timing van voedingsmiddelen kun je je ijzerwaarden verbeteren. Zo helpt vitamine C de opname en remt calcium de opname van ijzer. Recent onderzoek laat een belangrijke remming door de stof hepcidine op de ijzeropname zien.

Een aantal factoren verhogen de hepcidine waarden:

- training (tijdelijk),
- tijd van de dag: hepcidine waarden stijgen gedurende de dag,
- hoge ijzerwaarden (ijzerpillen worden hierdoor in de loop van de tijd minder effectief).

Om een tekort snel op te lossen, of als het met voeding niet lukt om juiste ijzerwaarden te halen, dan zijn ijzertabletten een oplossing. IJzer wordt beter opgenomen als de hepcidine laag is, dus voor de training, in de ochtend. Door het zichzelf remmende effect van ijzerpillen op de ijzerstatus kan het in sommige gevallen beter zijn om de ijzerpillen minder vaak te nemen.



Wanneer

Vrouwen hebben vaker een ijzertekort dan mannen. Risicofactoren voor ijzertekort zijn verder: lage energie beschikbaarheid (simpel gezegd te weinig eten), vegetarische of veganistische voeding (Zie teamNL Food Facts Vegetarische en veganistische voeding), en duursport. Maar tekorten komen ook buiten deze risicogroepen voor, dus elke topsporter heeft baat bij een periodieke check op ijzertekort.

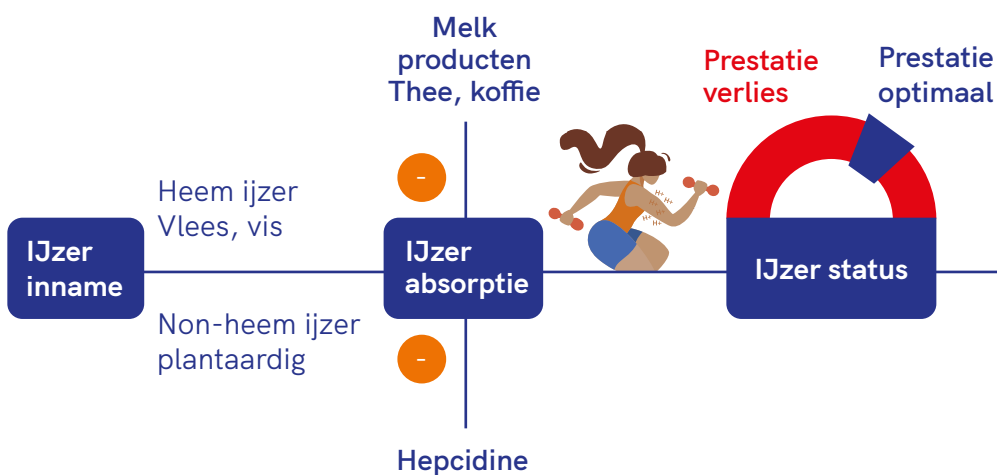
powered by





Praktijk

- Voor je met ijzertabletten aan de slag gaat, zorg dat je voeding voldoende ijzer bevat.
- Zorg voor voldoende ijzer in de voeding: vis, kip en vlees bevatten goed opneembaar ijzer (heem-ijzer). Groene bladgroenten (andijvie, spinazie, kool), noten, bonen en volkoren producten bevatten ook ijzer. Deze vorm van ijzer wordt veel slechter opgenomen en je moet er dus veel meer van eten. De opname verbetert als je het neemt met voeding die meer vitamine C bevat. Dus combineer maaltijden vaak met fruit (aardbeien, sinaasappel, kiwi, bessen) of bijvoorbeeld paprika of spruitjes.
- In voeding zitten ook stoffen die de opname van ijzer juist remmen. Voorbeelden zijn melk (producten), thee en koffie. Neem dit liever tussen de maaltijden door.
- Plan samen met de arts periodiek bloedonderzoek in. Afhankelijk van risicofactoren en eerdere metingen variërend van elk jaar tot elk kwartaal.
- Om een goed beeld van de ijzerstatus te krijgen omvat het bloedonderzoek minimaal: hemoglobine, ferritine en transferrine saturatie. Vraag je arts of dit mogelijk is.
- IJzertabletten kun je het best innemen bij het ontbijt, voor de training, samen met een bron van vitamine C. Zorg dat je nog even wacht met inname van melk(producten), koffie en thee. Inname na een training zal de opname van ijzer verslechteren.
- Neem geen ijzertabletten op eigen houtje, zeker als je geen ijzertekort hebt: dit gaat geen effect hebben op de prestatie en kan zelfs onherstelbare schade toebrengen aan de lever.
- Overleg met de arts en de TeamNL sportdiëtist of voedingskundige wat voor jou de beste aanpak is wat betreft:
 - periodieke bloedonderzoeken
 - aanpassingen in de voeding
 - en indien ijzersuppletie noodzakelijk is: hoeveel, welke vorm, welk tijdstip en frequentie van inname dan het beste gekozen kan worden.



Advies

- Zorg voor voldoende ijzer in de voeding
- IJzer wordt beter opgenomen met vitamine C
- Vermijdt inname van ijzerrijke producten, thee en koffie.
- Plan samen met de arts periodiek bloedonderzoek in.

- Training (tijdelijk)
- Tijd van de dag: hepcidine waarden stijgen gedurende de dag.
- Hoge ijzerwaarden (ijzerpillen worden hierdoor in de loop van de tijd minder effectief).

Verhoogd risico:

- Vrouwen
- Lage energie beschikbaarheid (simpel gezegd te weinig eten), vegetarische of veganistische voeding
- Duursport

powered by

