

Klachten tijdens de zwangerschap : Bloedarmoede

In de zwangerschap wordt u tenminste tweemaal gecontroleerd op bloedarmoede. Aan het begin van de zwangerschap en bij 30 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 zwartgekleurde 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.

De volgende voedingsmiddelen bevatten een hoog gehalte aan ijzer:

aardappelen en
groenten

aardappelen, broccoli, andijvie, boerenkoolm, bladsla, verse doperwten, 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-
vervangende 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 en rozijnen, rode bessen, bramen en bosvruchten.

noten

amandelen, cashewnoten, paranoten .

maar ook in

(appel)stroop, augurken, marmite, rode bessen siroop, tomatenpuree, Roosvice-ferro, kroepoek, bietensap, Floradix en rode klei (in natuurwinkel te koop).

vragen ? praktijk@heilema.nl