

IJzerrijke voedingsmiddelen

Het advies: eet zo'n acht porties ijzerrijke producten per dag eet voor voldoende ijzer in een veganistisch voedingspatroon.

In tabel 1 wordt een overzicht gegeven van de hoeveelheid ijzer in een aantal plantaardige voedingsmiddelen.

Tabel 1. Hoeveelheid ijzer in een aantal plantaardige voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Hoeveelheid ijzer (mg) per portie	Percentage ADH (per portie)	
		♀	♂
Cantharellen, bereid (250 gram)	8,5	29,5%	43%
Snijbiet, rauw (100 gram)	4	13,9%	20,2%
Snijbiet, bereid (100 gram)	4	13,9%	20,2%
Postelein, rauw (100 gram)	3	7%	15,2%
Postelein, bereid (100 gram)	3	7%	15,2%
Linzen, gekookt (100 gram)	2,9	10%	15%
Rucola (100 gram)	2,6	9%	13,1%
Volkoren mie, onbereid (75 gram)	2,5	8,7%	12,6%
Spinazie, gekookt (100 gram)	2,4	8,3	12%
Tofu (100 gram)	2,2	7,6%	11%
Witte bonen, gekookt (100 gram)	2	7%	10%
Kidneybonen, gekookt (100 gram)	2	7%	10%
Spinazie, rauw (100 gram)	2	7%	10%
Kikkererwten, gekookt (100 gram)	1,8	6%	9%
Cashewnoten (25 gram)	1,7	5,9%	8,6%
Gierst, gekookt (100 gram)	1,6	5,6%	8%
Venkel (100 gram)	1,4	4,8%	7,1%
Witte asperge (100 gram)	1,2	4,2%	6%
Boerenkool, bereid (100 gram)	1,1	3,8%	5,6%
Komkommer (100 gram)	1,1	3,8%	5,6%
Pistachenoten (25 gram)	1,1	3,8%	5,6%
Hazelnoten (25 gram)	0,9	3,1%	4,5%
Tahin (1 eetlepel)	0,9	3,1%	4,5%
Pompoenpit(pasta) (1 eetlepel)	0,9	3,1%	4,5%
Walnoten (25 gram)	0,9	3,1%	4,5%
Courgette, rauw (100 gram)	0,8	2,8%	4%
Amandel(pasta) (25 gram)	0,8	2,8%	4%
Zonnebloempit(pasta) (1 eetlepel)	0,7	2,5%	3,5%
Volkorenbrood (1 snee, 35 gram)	0,7	2,5%	3,5%
Dadels, gedroogd (5 stuks)	0,4	1,4%	2%

Wisselwerking met andere voedingsstoffen

Er zijn verschillende factoren die de opname van non-heemijzer belemmeren, waaronder:

- Tannine (polyfenolen): in o.a. cafeïne, theïne, oregano, avocado en rode wijn
- Fytinezuur: in o.a. plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten en granen
- Oxaalzuur: in o.a. spinazie, rabarber, snijbiet, chocolade, noten, thee
- Calcium: in o.a. groene bladgroenten, noten, soja en vijgen

Het is bijna niet mogelijk om een ijzerrijke maaltijd te eten die geen van bovengenoemde belemmerende factoren bevat. Daarom is het belangrijk om veel ijzerrijke producten te eten en aan iedere maaltijd ook voldoende componenten toe te voegen die de opname van non-heemijzer bevorderen. Factoren die de opname bevorderen zijn vitamine C, zuren (zoals citroenzuur en melkzuur) en fructose.

ANNA

voedings- en dieetadvies & kookworkshops