

# Natuurlijke hulp

## bij ijzergebreksanemie

**Bloedarmoede door ijzergebrek of ‘ferriprieve anemie’ komt vrij vaak voor. Als ernstige oorzaken van bloedverlies zijn uitgesloten, dan kan met een passend voedingssupplement orde op zaken gesteld worden. Vooral ‘gecheleerd’ ijzer of ijzer dat door binding aan een aminozuur vlot wordt opgenomen en goed wordt verdragen, heeft hierbij absoluut een streepje voor. Zeker als deze ijzervorm nog gecombineerd wordt met de passende voedingsstoffen die de aanmaak van rode bloedcellen ondersteunen.**

### **Bloedarmoede door ijzergebrek**

Als ernstige aandoeningen worden uitgesloten zoals kanker van maag of darmen of bloedende maagzweren, dan ligt de oorzaak van ijzergebreksanemie meestal bij een verhoogde ijzerbehoefte (zwangerschap, groei), overmatig bloedverlies (hevige menstruaties, operatie, kwetsuren), versnelde afbraak van rode bloedcellen (intensief sporten), slechte opname van ijzer (ouderen, zwakke maagfunctie) of een ijzergebrek in de voeding (streng vegetarisme, onvolwaardig dieet). Mogelijke symptomen zoals vermoeidheid, lusteloosheid, duizeligheid, hartkloppingen en kortademigheid, kunnen dan optreden.

### **Minpunten van ijzerzouten**

Ijzerzouten zoals ijzersulfaat, ijzerfumaraat en ijzergluconaat worden vaak bij ferriprieve anemie ingezet. Voor een optimale vrijstelling en opname van ijzer moeten deze ijzerzouten wel eerst gesplitst worden in de maag en dat kan enkel als er voldoende maagzuur wordt aanemaakt. Daardoor zullen ouderen, mensen met een zwakke maagwerking of met een aandoening van maag of darmen, meestal onvoldoende ijzer uit ijzerzouten opnemen. Ook zorgen die ijzerzouten niet zelden voor ongemakken zoals misselijkheid, braken, een zware maag, constipatie en een zwarte stoelgang. Ten slotte remmen ze de opname van “concurrerende” mineralen zoals fosfor en koper.

### **Voordelen van gecheleerd ijzer**

Veel interessanter is ‘gecheleerd’ ijzer of ijzer dat, net zoals veel mineralen in de voeding, gebonden is aan een aminozuur. Vooral de verbinding tussen ijzer en het aminozuur glycine is ideaal voor een voedingssupplementen: ijzerbisglycinaat. Deze ijzervorm vereist geen maagzuur voor opname want ze wordt zeer vlot en als één geheel opgenomen in de darm. Er mag gesteld worden dat deze ijzervorm gemiddeld 4 maal beter wordt opgenomen dan ijzersulfaat (je hebt er dus 4 maal minder van nodig) en dat ze meestal uitstekend wordt verdragen, zeker als ze op het einde van de maaltijd wordt ingenomen. Klinische studies hebben bovendien de werkzaamheid van gecheleerd ijzer bewezen bij adolescenten, jonge kinderen en zwangere vrouwen met bloedarmoede. Nog een bijkomend voordeel: ijzerbisglycinaat remt de opname van andere, concurrerende mineralen niet af.

### **Aanvullende voedingsstoffen**

Maar hoe nuttig de aanvoer van ijzer bij ijzergebreksanemie ook is als onderdeel van het zuurstofbindende eiwit hemoglobine in de rode bloedcellen, we mogen niet uit het oog verliezen dat de sleutel voor een vlottere aanmaak van rode bloedcellen vooral bij vitamines van de B-groep ligt. Zo zullen foliumzuur en vitamine B12 zorgen voor een vlotte celdeling van de stamcellen in het beenmerg, waarbij nieuwe, jonge rode bloedcellen worden vrijgesteld in het bloed. Ook vitamine B6 en vitamine B2 spelen een rol in de bloedaanmaak. Vitamine C dan weer, bevordert de opname van ijzer, terwijl koper de opname, het transport en de biologische beschikbaarheid van ijzer verhoogt. Een totaalpreparaat dat ijzerbisglycinaat combineert met de voornoemde vitaminen en koper zal dus de bloedaanmaak maximaal ondersteunen en dat beter doen dan een gewoon ijzerpreparaat.

### **Opgepast**

Uiteraard is een ijzersupplement enkel aangewezen bij een aangetoonde bloedarmoede (te lage waarden van hemoglobine, hematocriet en rode bloedcellen), waarbij de oorzaak wel degelijk ijzergebrek is. Dat laatste lees je niet af uit de ijzerspiegel zelf, maar uit een te laag reserve-ijzer of ferritine. Een teveel aan ijzer is namelijk ook niet goed; daarom moeten bijvoorbeeld mensen met de erfelijke aandoening “ijzerstapelingsziekte” of congenitale hemochromatose zich zeker onthouden van ijzersupplementen.