

Voedingsadvies bij ijzertekort

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadvies bij ijzertekort

Wat is ijzer?

IJzer is een voedingsstof die het lichaam nodig heeft om zich te ontwikkelen en goed te kunnen functioneren. Het behoort tot de essentiële voedingsstoffen. Dat wil zeggen dat het lichaam ijzer wel nodig heeft maar het zelf niet kan maken. Daarom moet u ervoor zorgen dat u voldoende ijzer met de voeding binnenkrijgt.

Wat doet ijzer in het lichaam?

Het lichaam heeft ijzer nodig als bouwstof voor rode bloedlichaampjes in het bloed. IJzer is een bestanddeel van het bloed. Het zit in de kleurstof van de rode bloedlichaampjes, het hemoglobine. Dit hemoglobine neemt de zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam. De cellen hebben zuurstof nodig om de brandstoffen uit het voedsel om te zetten in energie. Deze energie heeft het lichaam nodig om te kunnen werken, sporten, denken enz. IJzer is ook belangrijk bij de groei en bevordert de opbouw van een goede weerstand tegen infecties.

Bij een tekort aan ijzer wordt er niet voldoende zuurstof afgegeven in het lichaam (= 'bloedarmoede'). Hierdoor kunt u zich moe en slap voelen, er bleek uit zien of snel geïrriteerd zijn. Andere verschijnselen kunnen zijn: duizeligheid, hoofdpijn, nervositeit, hartkloppingen, kortademigheid, rusteloosheid, gebrek aan eetlust en kouwelijkheid.

Een tekort aan ijzer kan verschillende oorzaken hebben. Het gebruik van een onvolwaardige voeding is er één van. Daarnaast kan ook de behoefte aan ijzer verhoogd zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of door het geven van borstvoeding.

Een gezonde voeding, rijk aan ijzer, helpt mee het tekort aan ijzer te voorkomen of te verminderen. Daarnaast kan de (huis)arts u, indien nodig, ijzerpreparaten of andere medicijnen voorschrijven.

Wie hebben kans op een tekort aan ijzer?

Een aantal groepen mensen hebben een verhoogde kans op een ijzertekort. Dit zijn de groepen die extra ijzer nodig hebben, bijvoorbeeld door sterke groei, bloedverlies of zwangerschap.

Baby's ouder dan 6 maanden en jonge kinderen zijn het gevoeligst voor een ijzertekort. Bij peuters en kleuters is de kans op een ijzertekort groot als het kind (te) weinig vlees en vis eet en te weinig vitamine C binnenkrijgt. Bovendien hebben kinderen in deze leeftijdsgroep veel infecties, waardoor hun lichaam het ijzer uit de voeding niet goed kan opnemen. Zolang kinderen in de groei zijn, hebben zij een verhoogde kans op een ijzertekort. Zeker wanneer zij in de puberteit komen en in zeer korte tijd snel groeien. Meisjes in de puberteit lopen extra risico op een ijzertekort, omdat zij niet alleen snel groeien maar ook gaan menstrueren.

Vrouwen in de vruchtbare leeftijd vormen ook een groep met een verhoogde kans op een ijzertekort. Dat komt door het bloedverlies tijdens de menstruatie, waardoor hun ijzervoorraad kleiner wordt en bij veel vrouwen zelfs bijna opdraakt. Bij zwangere vrouwen kan gemakkelijk een tekort aan ijzer ontstaan, omdat er extra ijzer nodig is om bloed te kunnen aanmaken voor hun snelgroeiende baby en de placenta. Ook vrouwen die borstvoeding geven, hebben een verhoogde ijzerbehoefte.

Wanneer het lichaam extra actief is, zoals tijdens het sporten worden de rode bloedlichaampjes versneld afgebroken. Bovendien verliest het lichaam meer ijzer dan normaal, onder andere doordat er meer getranspireerd wordt. Hierdoor kan bij extreme inspanning een ijzertekort ontstaan.

Wat zijn ijzerrijke voedingsmiddelen?

In de meeste voedingsmiddelen komt ijzer voor maar ze bevatten niet allemaal evenveel ijzer. Varieer daarom goed in uw voeding. Een aantal producten zijn heel belangrijk voor de dagelijks benodigde hoeveelheid ijzer. Dit zijn vlees, vis, ei, brood, aardappelen en groente.

Brood en andere graanproducten

Alle soorten brood en graanproducten bevatten ijzer. Het meeste ijzer bevatten: volkorenbrood, roggebrood, volkoren crackers en –knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst en volkoren macaroni/ –spaghetti, (volkoren) ontbijtkoek, tussendoorbiscuits zoals Evergreen en LU Time out.

Vlees(waren), kip, vis en ei

Alle vleessoorten bevatten veel ijzer. Rund- en lamsvlees leveren in het algemeen wat meer ijzer dan varkensvlees en kip. Orgaanvlees, zoals lever en nier bevat nog meer ijzer dan de andere vleessoorten. Vanwege het hoge gehalte aan cholesterol, vitamine A en verontreinigingen in orgaanvlees is het beter dit niet vaker dan 1 maal per 14 dagen te gebruiken.

Tijdens de zwangerschap is het beter **helemaal geen** lever te eten, in verband met het hoge vitamine A-gehalte van deze vleessoort. Leverpastei en leverworst, Berliner, Hausmacher en leverkaas kunnen met mate gebruikt worden. Dit wil zeggen niet meer dan 1 broodbelegging per dag. Vis en eieren bevatten ongeveer evenveel ijzer als varkensvlees en kip.

Aardappelen en peulvruchten

Aardappelen leveren een belangrijke bijdrage aan de benodigde hoeveelheid ijzer.

Alle soorten zoals bruine en witte bonen, linzen, kapucijners en groene erwten zijn rijk aan ijzer.

Groente en fruit

Alle soorten bevatten wat ijzer. Neem er daarom dagelijks een ruime portie van.

Noten en zaden

Amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, pistachenootjes, walnoten en zonnebloempitten zijn rijk aan ijzer.

Diversen

(Appel)stroop bevat veel ijzer. Roosvicee Ferro is een vruchtenlimonadesiroop waaraan **extra ijzer** is toegevoegd. Gebruik de siroop liever niet in combinatie met melk of melkproducten, omdat het ijzer dan moeilijker in het lichaam wordt opgenomen.

Hoeveel ijzer heeft u per dag nodig?

| Categorie/leeftijd | ADH van ijzer milligram/ dag |
|--------------------------------|------------------------------|
| Kinderen | |
| 6-12 maanden | 8 |
| 1-2 jaar | 8 |
| 2-5 jaar | 8 |
| 6-9 jaar | 9 |
| Mannen | |
| 9-13 jaar | 11 |
| 14-18 jaar | 11 |
| 19-50 jaar | 9 |
| 50-70 jaar | 9 |
| 70 jaar en ouder | 9 |
| Vrouwen | |
| 9-13 jaar | 11 |
| 14-18 jaar | 15 |
| 19-50 jaar | 15/9* |
| 50-70 jaar | 9 |
| 70 jaar en ouder | 9 |
| Zwangere vrouwen | ** |
| Vrouwen die borstvoeding geven | 15 |

* Vrouwen die nog menstrueren krijgen de aanbeveling van 15 mg en vrouwen na de menopauze van 9 mg.

** Tijdens zwangerschap heeft een vrouw meer ijzer nodig.

Bron: [Nordic Nutrition Recommendation 2012](#)

Voorbeelden van ijzerbevattende voedingsmiddelen

| | |
|---|--------------|
| Aardappel, 1 stuks (50 gram) | 0,3 mg ijzer |
| Appel- en huishoudstroop (voor 1 snee: 15 gram) | 1,9 mg ijzer |
| Brood, bruin , sneetje (35 gram) | 0,5 mg ijzer |
| Brood, volkoren, sneetje (35 gram) | 0,7 mg ijzer |
| Brood, donker rogge, sneetje (50 gram) | 1,2 mg ijzer |
| Ei, per stuk | 1,2 mg ijzer |
| Evergreen, 1 biscuit | 1,7 mg ijzer |
| Groente gemiddeld, grote lepel (50 gram, gaar) | 0,6 mg ijzer |
| Groente, spinazie (50 gram) | 1,2 mg ijzer |
| Kip (75 gram gaar) | 1,0 mg ijzer |
| Leverworst (voor 1 snee) | 0,8 mg ijzer |
| Noten, eetlepel (20 gram) | 0,7 mg ijzer |
| Peulvruchten, grote lepel (50 gram, gaar) | 1,0 mg ijzer |
| Roosvicee Ferro, 1 theelepel (5 ml) | 4,0 mg ijzer |
| Vis (75 gram gaar) | 0,3 mg ijzer |
| Vlees (75 gram gaar) | 2,1 mg ijzer |
| Volkoren biscuitje (10 gram) | 0,4 mg ijzer |
| Volkoren macaroni, grote lepel (50 gram, gaar) | 1,6 mg ijzer |
| Zilvervliesrijst, grote lepel (50 gram, gaar) | 0,2 mg ijzer |

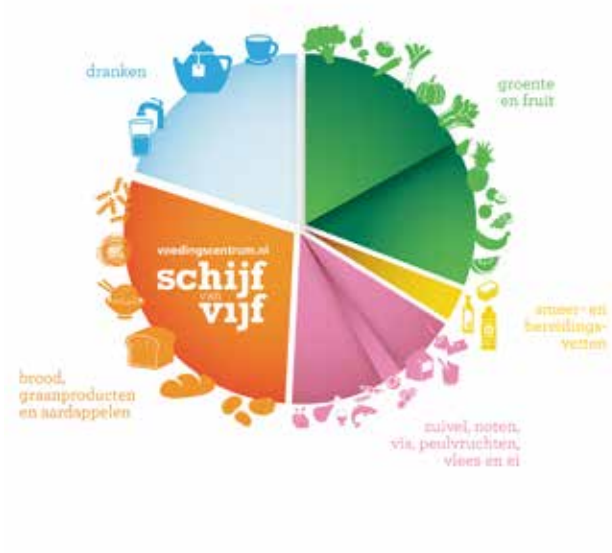
Voedingsmiddelen die de opname van ijzer beïnvloeden

Niet al het ijzer dat in de voeding zit wordt door het lichaam opgenomen. De ijzeropname in het lichaam wordt verbeterd door vitamine C. Dit zit in:

- Vers fruit en groente;
- Aardappelen;
- Sinaasappelsap en grapefruitsap;
- Sappen waaraan extra vitamine C is toegevoegd.

Het is aan te raden om tenminste één van deze voedingsmiddelen bij elke maaltijd te gebruiken, zodat de opname van ijzer uit plantaardige producten uit de darm wordt bevorderd. IJzer uit dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis en kip, wordt beter in het lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen zoals brood, groente en peulvruchten. Veel thee, koffie en mogelijk ook melkproducten kunnen de opname van ijzer verminderen. Normaal gesproken hoeft u hier geen rekening mee te houden.

Schijf van Vijf



In de Schijf van Vijf vindt u alle voedingsmiddelen die zorgen voor gezondheidswinst, genoeg voedingsstoffen en energie.

De Schijf van Vijf heeft twee hoofdboodschappen:

- 1) Eet vooral uit de Schijf van Vijf en eet beperkt van andere producten.
- 2) Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Onze voeding bestaat uit koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten. Door u aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf te houden krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen en wordt de kans verlaagd op veel voorkomende chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes mellitus.

Groente en fruit

Van groente en fruit kunt u ruime hoeveelheden eten, ze bevatten weinig calorieën, veel goede voedingsstoffen zoals vezels en veel vitamines en mineralen. Daarnaast geven groente en fruit een verzadigd gevoel. Deze voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de bloeddruk. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn. Eet bijvoorbeeld groente of fruit ook eens op/bij brood, als tussendoortjes of voeg wat fruit toe aan de yoghurt. Groente uit blik, pot of diepvries zijn prima alternatieven voor verse groente. Let er wel op dat er geen suiker aan de producten is toegevoegd.

Groente en fruit in sauzen, sappen en smoothies bevatten vaak wat minder voedingsstoffen dan het verse product. Ze tellen daarom samen maar voor maximaal de helft mee voor de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit (ook al gebruikt u er meer van).

Smeer- en bereidingsvetten

Ezelsbruggetje: Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = OK

Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dit de kans op hart- en vaatziekten. Daarom het advies: vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. Onverzadigde vetten zijn dus gezond, maar alle soorten vet leveren evenveel calorieën. Let er dus op dat u niet te veel vet eet.

Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

Door de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees te beperken vermindert u de kans op chronische ziektes. Vlees bevat echter wel nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en vitamine B12. IJzer kan het lichaam goed opnemen en helpt daarmee bloedarmoede te voorkomen.

Met het eten van (vette) vis verlaagt u het risico op hart- en vaatziekten. Het advies is om 1 keer per week (vette) vis te eten. Dat kan ook vis uit blik zijn, of gebruik vis (sardines, haring, makreel, gerookte zalm) als beleg.

Peulvruchten en (ongezouten) noten bevatten een hoop onverzadigde vetzuren wat helpt om uw bloedvaten gezond te houden. Het advies is om één keer per week een portie peulvruchten te eten en één keer per dag een handje ongezouten noten te nemen.

Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu of tempé. Eet minder vlees en meer plantaardig. 2–3 eieren per week past in een gezonde voeding. U kunt met ei ook een keer vlees vervangen. Verhit rauw vlees, kip, vis en eieren altijd door en door. Hiermee dood u eventuele ziekmakers.

Zuivel zoals melk, yoghurt, kwark en kaas leveren onder andere calcium en vitamine B12. Met halfvolle en magere varianten zuivel krijgt u niet te veel verzadigd vet binnen. Als u een lactose-intolerantie heeft of liever geen zuivel gebruikt, kunt u sojaproducten nemen.

Brood, graanproducten en aardappelen

Vervang bewerkte (geraffineerde) graanproducten door onbewerkte volkoren producten. Geraffineerde granen zijn granen waarvan de zemelen zijn verwijderd, voordat er een product mee wordt gemaakt. Hierdoor gaan veel vezels en voedingsstoffen verloren. Wit brood, witte rijst en gewone pasta zijn bijvoorbeeld producten gemaakt van geraffineerde granen. Kies daarom bij voorkeur altijd voor volkoren producten. Deze producten helpen u om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel.

Dranken

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter per dag. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken (bijvoorbeeld vruchtensap of frisdranken). Deze dranken kunnen leiden tot gewichtstoename en dit hangt samen met een verhoogde kans op diabetes. Als alternatief wordt water aangeraden.

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag vanwege het verhoogde risico op chronische ziekten.

Bij koffie is het relevant op welke manier deze is bereid: het filter kan namelijk de cholesterol verhogende stoffen cafestol en kahweol in koffie wegvangen. Vervang daarom ongefilterde koffie door gefilterde koffie.

Drie tot vier koppen groene en zwarte thee per dag verlagen het risico op een beroerte, doordat ze zorgen voor een verlaagde bloeddruk. Dit geldt niet voor kruidenthee en rooibos.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Gebruik de hoeveelheden als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die u nodig heeft. Een persoonlijk advies gaat altijd in overleg met de diëtist.

| | 19-50 jaar | | 51-69 jaar | | 70 jaar en ouder | |
|---|--------------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Man | Vrouw | Man | Vrouw | Man | Vrouw |
| Groente | 250 gram | | 250 gram | | 250 gram | |
| Fruit | 2 stuks (200 gram) | | 2 stuks (200 gram) | | 2 stuks (200 gram) | |
| Volkoren boterhammen | 6-8 sneetjes | 4-5 sneetjes | 6-7 sneetjes | 3-4 sneetjes | 4-6 sneetjes | 3-4 sneetjes |
| Volkoren graanproducten (zoals rijst, pasta, couscous) of aardappelen | 4-5 opscheplepels (240-300 gr) | | 4 opscheplepels (240 gr) | 3-4 opscheplepels (180-240 gr) | 4 opscheplepels (240 gr) | 3 opscheplepels (180 gr) |
| Vis, vlees, ei, peulvruchten (zie tabel hieronder) | 1 portie | | 1 portie | | 1 portie | |
| Ongezouten noten | 25 gram | | 25 gram | 15 gram | 15 gram | |
| Zuivel | 2-3 porties (300-450 ml) | | 3 porties (300-450 ml) | 3-4 porties (450 ml-600 ml) | 4 porties (600 ml) | |
| Kaas | 40 gram | | 40 gram | | 40 gram | |
| Smeer- en bereidingsvetten | 65 gram | 40 gram | 65 gram | 40 gram | 55 gram | 35 gram |
| Vocht | 1,5-2 liter | | 1,5-2 liter | | 1,5-2 liter | |

Dierlijke en plantaardige producten

Binnen dit vak is variëren de boodschap!

| | 19–50 jaar | 51–69 jaar | 70 jaar en ouder |
|--------------|---|---|---|
| Vlees* | Max. 500 gram per week en 100 gram per keer | Max. 500 gram per week en 100 gram per keer | Max. 500 gram per week en 100 gram per keer |
| Vis | 1 portie per week (100 gram) | 1 portie per week (100 gram) | 1 portie per week (100 gram) |
| Peulvruchten | 2–3 opscheplepels per week (135 gram) | 2–3 opscheplepels per week (135 gram) | 2–3 opscheplepels per week (135 gram) |
| Ei | 2–3 eieren per week | 2–3 eieren per week | 2–3 eieren per week |

© Voedingscentrum – eerlijk over eten

* Voor vlees is het advies om niet meer dan vijf keer per week vlees te eten waarvan maximaal drie keer rood vlees. Dit is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.

Een goed dagmenu bestaat uit 3 maaltijden en niet meer dan 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit). Sla geen hoofdmaaltijd over om te voorkomen dat u meer extra's gaat eten.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk om niet te veel te eten en voldoende te bewegen. Beweeg zoveel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag. Let op een goede 'energiebalans'. Dat wil zeggen dat de energie die het lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt.

Snacks, koek, gebak, snoep en sauzen staan niet in de Schijf van Vijf omdat deze veel calorieën bevatten en vaak veel (verzadigd) vet , toegevoegde suikers en/of zout. Wilt u toch van deze producten gebruik maken, kies dan elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins tussendoor buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters.

Een dagkeuze is iets kleins: Een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen.

Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.

Een weekkeuze is wat groter: Een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen.

Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

IJzerrijk voorbeelddagmenu voor een volwassene.

| | |
|-----------------------|--|
| Ontbijt | 2–3 snee volkorenbrood of roggebrood besmeerd met (dieet)halvarine of (dieet)margarine belegd met appelstroop, kaas of vleeswaren (bij voorkeur rundvlees), een glas sinaasappelsap of een portie fruit naar wens water, koffie of thee, eventueel met (koffie)melk (mager of halfvol) |
| Tussendoor | een glas hafvolle melk, karnemelk of een schaalkje yoghurt (mager of halfvol) en/of een tussendoorbiscuit (bijvoorbeeld Evergreen of LU Time Out of volkorenbiscuitje naar wens water, koffie of thee, eventueel met (koffie)melk (mager of halfvol) |
| Lunch | 2–3 snee volkorenbrood of roggebrood besmeerd met (dieet)halvarine of (dieet)margarine belegd met kaas of vleeswaren (bij voorkeur rundvlees), in combinatie met rauwkost, vers fruit of een glas vruchtensap naar wens water, koffie of thee, eventueel met (koffie)melk (mager of halfvol) |
| Tussendoor | een glas hafvolle melk, karnemelk of een schaalkje yoghurt (mager of halfvol) en/of een tussendoorbiscuit (bijvoorbeeld Evergreen of LU Time Out) of volkorenbiscuitje, naar wens water, koffie of thee, eventueel met (koffie)melk (mager of halfvol) |
| Warme maaltijd | 3–4 opschelepels aardappelen, zilvervriesrijst, volkoren pasta of peulvruchten een ruime portie groente (3–4 opschelepels) 100 g vlees (bij voorkeur rundvlees), vis of vleesvervanger, eventueel met jus een glas vruchtensap of portie fruit naar wens water |
| Tussendoor | een glas hafvolle melk, karnemelk of een schaalkje yoghurt (mager of halfvol) (eventueel met muesli) en/of een tussendoorbiscuit (bijvoorbeeld Evergreen of LU Time Out) of volkorenbiscuitje naar wens water, koffie of thee, eventueel met (koffie)melk (mager of halfvol) |

Dit dagmenu is een voorbeeld van een basisvoeding. U kunt zelf de gewenste variaties aanbrengen.

Geen vlees, wat dan?

Indien u geen vlees of vis eet is het belangrijk een goede ijzerrijke vervanging te kiezen.

In plaats van een portie vlees van 100 gram kunt u gebruik maken van:

- 1 à 2 eieren: gebakken, gekookt of als roerei of omelet;
- 100 gram vegetarische hamburger of schnitzel: kant en klaar te koop in sommige supermarkten en reformzaken;
- 100 gram sojabrokjes: te verwerken als gehakt of ragoût, te koop in reformzaken;
- 150 gram tahoe of 150 gram tempé: te koop in reformzaken, Indonesische winkels en in sommige supermarkten;
- 250 gram (gaar) peulvruchten: als maaltijdsoep of in combinatie met groente;
- 110 gram vleesvervanger bijvoorbeeld Valess en Tivall.

Combineer de plantaardige producten met vitamine C-rijke groente, fruit of sinaasappel, grapefruit- of tomatensap, zodat de ijzeropname zo groot mogelijk kan zijn.

Kaas is een vleesvervanging vanwege de hoeveelheid eiwit, maar bevat vrijwel geen ijzer. Gebruik kaas niet vaker dan 1x per week als vleesvervanging bij de warme maaltijd.

Ijzerpreparaten

In de praktijk blijkt een ijzertekort moeilijk op te heffen met alleen een ijzerrijke voeding. Meestal worden in dit geval ijzerpreparaten voorgeschreven door arts of verloskundige.

U kunt staalpillen het beste innemen met een vitamine-C-rijke drank zoals sinaasappelsap.

De ontlasting kan door het gebruik van ijzertabletten donkerder van kleur worden. Teveel aan ijzer kan verstopping of obstipatie veroorzaken.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Voedingscentrum

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Bent u op zoek naar een boek, brochure of folder over voeding dan kunt u terecht in de webshop van het Voedingscentrum op bovenstaande website.

Afdeling Diëtetik

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetik:

dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetik van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2017) aan de hand van de volgende informatie:

- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl;
- Informatie van de website www.vitamine-info.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.