



Voedingsadviezen bij hemochromatose

40.011N

Eerst en vooral wordt een gezonde en gevarieerde voeding geadviseerd. Daar vrijwel alle voedingsmiddelen ijzer bevatten is een voeding vrij van ijzer praktisch niet haalbaar en kan een streng ijzerarm dieet een tekort aan essentiële vitamines en mineralen veroorzaken. Wel kan men streven naar een gezond lichaamsgewicht en kan men rekening houden met volgende adviezen:

- Beperk de inname van:
 - Donkergroene bladgroenten zoals: snijbiet, postelein, spinazie, bonen, venkel,...
 - Rood vlees, orgaanvlees
 - Chocolade en chocoladehoudende producten
 - Alcoholische dranken
 - Zwarte olijven
 - Ijzerverrijkte voedingsmiddelen zoals sommige cornflakes, bepaalde vleesvervangers, sommige muesli, ...
 - Gedroogd fruit en vruchtensap
 - Koffie
- Fruit en vruchtensappen wordt best genomen tussen de maaltijden omdat vitamine C de opname van ijzer bevordert
- Hoe roder het vlees, hoe rijker aan ijzer dit is
- Vervang vlees 2 maal per week door vis, waarvan 1 maal per week de vette variant
- Combineer geen ijzerrijke groenten met (rood) vlees in dezelfde maaltijd
- Gebruik geen vitaminesupplementen zonder overleg met uw behandelende arts
- Vermijd gietijzeren en roestvrijstalen pannen