



IJzertekort Test
TESTRESULTAAT



Uw testresultaat

Uw ferritiewaarde in capillair bloed bedraagt **120 ng/ml**.

Soms wordt de ferritineconcentratie ook aangegeven met de eenheid ug/l. De omzetting is als volgt: 1 ng/ml = 1 ug/l

Uw ijzervoorziening bevindt zich in het optimale bereik. U moet proberen uw ferritinespiegel permanent binnen dit bereik te houden.

● < 20 ng/ml lage ferritiewaarde, op lange termijn ijzertekort mogelijk

● 20 - 400 ng/ml voldoende ijzerreserve

● vanaf 400 ng/ml verhoogde ferritiewaarde, ijzeroverbelasting op lange termijn

Ferritinespiegel optimaliseren

Om dit niveau te behouden, is het raadzaam om aandacht te blijven besteden aan een ijzervoorziening die is aangepast aan uw situatie en uw individuele behoeften.

[Informatie vindt u in ons gezondheidsartikel.](#)

Veelgestelde vragen

Waar heeft het lichaam ijzer voor nodig? _____ ^

Ijzer is onder andere nodig voor bloedvorming en zuurstoftransport naar de lichaamscellen. Bovendien is het belangrijk voor het immuunsysteem en het energiemetabolisme.

[Meer informatie over de functie van ijzer vindt u hier.](#)

Hoeveel ijzer heeft het lichaam nodig? _____ ^

Volgens de DGE, de Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Duitse vereniging voor voedingsmiddelen) bedraagt de aanbevolen dagelijkse inname van ijzer 10 mg voor mannen. Vrouwen hebben vanwege hun menstruatie een verhoogde behoefte en moeten daarom 15 mg nemen.

Lees hier meer aanbevelingen voor kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Wanneer neemt ijzerbehoefte toe? _____ ^

In principe kan een ijzertekort bij elk persoon op elke leeftijd voorkomen bij onvoldoende inname, een resorptiestoornis of een bloeding. Risicogroepen voor een tekort zijn: Vrouwen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, senioren, pasgeborenen en kinderen, vegetariërs en veganisten en tot slot atleten.

Meer informatie over de risicogroepen vindt u hier.

Is te veel ijzer schadelijk voor mijn lichaam? _____ ^

Er kan zogenaamde ijzerstapeling optreden omdat het lichaam geen regulerende mechanismen heeft om overtollig ijzer af te breken en af te voeren. Dit leidt tot schade aan de lever, de alvleesklier en de hartspier en is levensbedreigend zonder medische behandeling. Daarom is het niet raadzaam om op eigen houtje en zonder bijbehorend laboratoriumonderzoek een ijzertherapie te starten.

Lees hier welke gevolgen een teveel aan ijzer kan hebben.

Wat zijn de symptomen van een ijzertekort? _____ ^

Vroege symptomen zijn haarverlies, broze nagels en gescheurde mondhoeken. Later treden symptomen zoals vermoeidheid, bleekheid, hoofdpijn, zwakte en ademnood op. Als het ijzertekort aanhoudt, leidt dit tot bloedarmoede door ijzertekort. U moet absoluut een arts raadplegen en de verdere procedure bespreken.

Gedetailleerde informatie over de symptomen vindt u hier.

Welke voedingsmiddelen bevatten ijzer? _____ ^

Vlees, orgaanvlees en kippeneieren zijn goede ijzerleveranciers. Plantaardig voedsel zoals peulvruchten en granen bevatten ook een grote hoeveelheid ijzer.

In principe kan ijzergebrek bij iedereen op elke leeftijd voorkomen bij onvoldoende inname, een resorptiestoornis of een bloeding. Risicogroepen voor een tekort zijn: Vrouwen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, senioren, pasgeborenen en kinderen, vegetariërs en veganisten en tot slot atleten.

