

Voedingstips bij ijzerstapelingsziekte (Congenitale hemochromatose)



Je hoort er niet zo vaak over praten, maar toch is ijzerstapelingsziekte of congenitale hemochromatose de meest voorkomende genetische aandoening. Centraal hierbij staat een verhoogde opname van ijzer uit de voeding, wat op de lange duur negatieve gevolgen kan hebben voor de gezondheid. Gelukkig kan met een aanpassing van de voeding heel veel gedaan worden.

Voorkomen is beter

Men stelt doorgaans de diagnose van ijzerstapelingsziekte als het gehalte aan “reserve-ijzer” of ferritine in het bloed hoger is dan 300 mg/ml en als de verzadiging van het transporteiwit voor ijzer (transferrine) de 50 % overschrijdt. Nu is ijzer wel degelijk een zeer nuttig mineraal in het lichaam (bloedaanmaak, immuniteit), maar bij een teveel kan ijzer zorgen voor een grotere vrije radicalendruk in het lichaam. Mogelijke gevolgen hiervan zijn onder meer een verhoogde kans op:

- vermoeidheid
- buikpijnen
- gewrichtsklachten
- vergroting van de lever, met mogelijks evolutie naar levercirrose
- hartklachten door ijzerstapeling in de hartspier, sneller atherosclerose
- huidklachten: hyperpigmentatie, blaarvorming door zonlicht
- diabetes
- impotentie

Algemene maatregelen

Aderlatingen laten uitvoeren of bloeddonor worden zijn maatregelen die uiteraard snel zorgen voor een daling van de ijzerspiegel. Daarnaast zorgt het regelmatig uitoefenen van fysieke inspanningen ook voor een normaliseren van de ijzerbloedspiegel. Maar vooral het aanpassen van de voeding kan in veel gevallen zorgen dat er geen nare gevolgen van ijzerstapeling optreden. In hoofdzaak komt het ideale dieet neer op een lacto-ovo-vegetarisch dieet (geen veganisme).



⋮ Groene thee helpt beschermen tegen de vrije radicalenschade door een overmaat ijzer.

Nuttige voedingstips

- Vermijd vlees dat rijk is aan ijzer met een hoge biologische beschikbaarheid en vervang het door **bio zure zuivelproducten zoals yoghurt, kwark en kefir en door bio-eitjes**, omdat deze voedingsmiddelen relatief rijk zijn aan calcium, het mineraal dat door “competitie” met ijzer de opname van ijzer in de darm afremt. Ook vette vis is aan te raden: niet alleen bevat dit in verhouding minder ijzer dan vlees, het is ook een bron van omega-3-vetzuren die ontstekingsverschijnselen door een overmaat aan ijzer helpen afremmen.
- **Noten en zaden** zijn ook interessante voedingsbronnen: ze zijn niet alleen rijk aan calcium, de “concurrent” van ijzer (en uiteraard ook aan magnesium), ze bevatten ook vrij veel fytinezuur, een verbinding die ijzer in de darm bindt, waardoor het minder wordt opgenomen.
- Consumeer veel **biogroenten en -fruit**, want deze voedingsmiddelen zijn relatief arm aan ijzer, bevatten vaak veel chlorofyl dat een overmaat ijzer helpt af te voeren en zijn rijke bronnen van antioxidanten, die bescherming bieden tegen de vrije radicalenschade door een overmaat aan ijzer. Vooral interessant zijn **knoflook, uien, bieslook en daslook**, omdat zij veel zwavel aanvoeren, dat een overmaat ijzer helpt onschadelijk maken. Aanraders zijn ook **groene groenten**, vanwege de rijkdom aan chlorofyl (en soms aan oxalaten zoals spinazie, waaruit ijzer niet goed wordt opgenomen). Gebruik wel minder van de volgende groenten en vruchten, waarvan is aangetoond dat ze ijzer met een hoge biologische beschikbaarheid aanvoeren: **broccoli, bloemkool, pompoen, tomaten en citrusvruchten**.
- Kies zeker voor **volle granen** in plaats van geraffineerde witmeelproducten: het fytinezuur in de vezel van volle granen beperkt de opname van ijzer. Het ijzer in wit brood en wit gebak is door een gebrek aan vezels en fytinezuur beter opneembaar dan in volle granen!
- Drink **groene thee** bij of net na de maaltijden: groene thee is rijk aan looistoffen of tannines die de opname van ijzer uit de voedingsbrij afremmen. En verder is groene thee met zijn catechines een uitzonderlijke bron van antioxidanten die helpen beschermen tegen de vrije radicalenschade door een overmaat ijzer.
- **Vermijd suiker in al zijn gedaanten** (snoep, koek, gebak, frisdrank...): het bestaat voor de helft uit fructose dat aan de ene kant de opname van ijzer verhoogt en aan de andere kant ontstekingsverschijnselen (die net moeten beperkt

IJzerstapelingsziekte

worden bij ijzerstapeling) in het lichaam sterk bevordert.

- **Suiker** (bestaat voor de helft uit fructose) en **andere fructosebronnen**: fructose verhoogt de opname van ijzer
- Vermijd uiteraard ook alle voedingsmiddelen die algemeen de gezondheid schaden en/of ontstekingsverschijnselen in het lichaam in de hand werken en/of de lever overbelasten: geraffineerde en bij hoge temperaturen geperste industriële oliën, transvetzuren (geharde of gehydrogeneerde vetten), alcoholische dranken, een overmaat koffie, een overmaat zout....

Nuttige voedingssupplementen

Ook voedingssupplementen kunnen ingezet worden bij ijzerstapelingsziekte om minder ijzer op te nemen of om de gevolgen van deze aandoening te vermijden. Maar bovenal wordt best eerst gezegd dat zeker vitamine C dient vermeden te worden: deze vitamine bevordert de opname van ijzer. En uiteraard dienen ook ijzerpreparaten en multivitaminen met ijzer erin vermeden te worden. Nuttig zijn vooral (naast de hoger vermelde groene thee dat ook in supplementen kan ingenomen worden):

- **Kurkuma (Curcuma longa/xanthorrhiza)**: de curcuminoiden erin helpen door hun sterke antioxiderende werking tegen de oxidatieve schade door ijzer te beschermen en fungeren tevens als "chelatoren" die een overmaat aan ijzer binden, met verlagen van het ferritinegehalte (ijzerreserve). Kies voor het goed opneembare kurkumafytosoom.
- **Mariadistel (Silybum marianum)**: de flavonoiden helpen niet alleen het ijzer cheleren en remmen dus de opname

ervan, ze hebben ook antioxiderende en vooral leverbeschermende eigenschappen.

- **Gefermenteerde knoflook**: rijk aan zwavel, dat beschermt tegen overmaat ijzer; beschermt tevens de bloedvaten en in mindere mate de lever tegen de gevolgen van teveel ijzer.
- **Groene koffie (Coffea arabica)**: werkt zoals groene thee met een mindere opname van ijzer en minder vrije radicalenschade.
- **Oplosbare vezels zoals vooral psylliumvezels (vlozaad), citruspectine** en in mindere mate lijnzaadvezels: binden ijzer tot een onoplosbaar complex en verhinderen zo de ijzeropname.
- **Calcium- en magnesiumcitraat**: remmen als door "competitieve inhibitie" de opname van ijzer.
- **Lactoferrine**: deze melkweicomponent is een sterk ijzerbindend proteïne (zoals het ijzertransporteiwit transferrine), dat ijzer buiten de bloedvaten bindt en zo schade door ijzerovermaat afremt ter hoogte van o.a. slijmvliezen, spijsverterings- en voortplantingsorganen. Remt bovendien ook oxidatieve schade door ijzerovermaat.
- Substanties die vooral door hun antioxiderende werking de oxidatieve schade door een overmaat ijzer helpen beperken: **alfaliponzuur, astaxanthine, superoxidedismutase of SOD, N-acetylcysteïne (NAC, precursor van glutathion) of glutathion zelf (S-acetylglutathion of liposomiale glutathion), ubiquinol (direct actieve, gereduceerde co-enzym Q10), L-carnitine.....**

DE LEVENSSCHOOL

ACADEMIE VOOR INTEGRALE GEZONDHEIDSZORG



OPENDEUR

21 MEI 2017
10>18U

OPLEIDING TOT GEZONDHEIDSCONSULENT

cursussen natuurlijke gezondheidszorg & bewustzijnsverruiming

locatie Abdij van Tongerlo, Vesperzalen
Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo

Vraag gratis de volledige studiegids aan

WWW.LEVENSSCHOOL.BE
TEL +32 11 60 16 75
INFO@LEVENSSCHOOL.BE

Uw waterverzachter
zonder zout,
zonder electriciteit
zonder afvalwater

0465.750.999
www.cristalinn.com
jil@cristalinn.com



Cristalinn
Omdat kwaliteitsvol water een recht is