

IJzer is één van de belangrijkste spoorelementen in ons lichaam. De dagelijkse behoefte ligt, afhankelijk van leeftijd, sekse en situatie, tussen de 5 en de 20 mg per dag. Het menselijk lichaam bevat gemiddeld ongeveer 4 gram ijzer. IJzer is het element dat bloed zijn rode kleur geeft. Het is voor een deel ingebouwd in een belangrijk eiwit in de rode bloedcellen, hemoglobine genaamd. Hemoglobine zorgt ervoor dat zuurstof vervoerd kan worden door ons lichaam. Een tekort aan hemoglobine leidt tot een verminderd zuurstoftransport en dat merk je bv. aan je energieniveau. Je concentratievermogen neemt er ook van af en je kunt er duizelig van worden. Om maar een paar symptomen te noemen.

Een ander deel van het aanwezige ijzer wordt als voorraad opgeslagen in de lever en in het beenmerg. Het eiwit ferritine zorgt voor de binding aan ijzer, zodat het opgeslagen kan worden. Om zeker te weten dat een gemeten bloedarmoede veroorzaakt wordt door een ijzertekort, is het bepalen van het ferritinegehalte belangrijk. Hoe lager het gemeten ferritinegehalte, hoe lager de voorraad en hoe groter het tekort. Verder is het volume van de rode bloedcellen in het bloed (MCV) een veelgebruikte indicatie voor de omvang van het ijzertekort: hoe kleiner de rode bloedcellen, des te groter het tekort.

## Wat is nano ijzer?

- Nano ijzer is elementair (niet gebonden aan andere stof) ijzer, opgelost in zuiver water.
- Door de ultrakleine deeltjes kan het al direct vanuit de mond opgenomen worden in de bloedbaan.
- Nano ijzer werkt daardoor sneller dan iedere andere vorm van ijzer.
- Het is 100% opneembaar voor het lichaam (uit voeding is de opname gemiddeld 15%).
- Nano ijzer is daarom effectief in lage doseringen.
- Nano ijzer is vrij van toegevoegde stoffen en dus 100% zuiver.
- Nano ijzer kan niet stapelen en is daardoor 100% veilig.

### Gebruik en dosering:

#### Volwassenen met een tekort:

30 ml (3 eetlepels) per dag. Buiten de maaltijden om nemen, in een schone mond.

1 minuut in de mond houden, alvorens door te slikken.

Bij hevige vermoeidheid door ijzertekort (ijzergebreksanemie), zware menstruaties, of bloedverlies door een ongeluk of operatie, mag de dosis tijdelijk verhoogd worden tot 60 of 90 ml per dag.

**Onderhoudsdosering:** 15 ml per dag.

#### Kinderen:

0-2 jaar: 5 ml per dag (1 theel.)

2-6 jaar: 10-20 ml per dag (1 a 2 eetl.)

6-12 jaar: 20-30 ml per dag (2 a 3 eetl.)

#### Vrouwen en zwangere/lacterende vrouwen:

**Bij een tekort:** 30-60 ml per dag (3 tot 6 eetlepels), verdeeld over 2 tot 3 momenten op de dag, buiten de maaltijden om. Bij 60 ml per dag zal het tekort sneller opgeheven worden.

**Onderhoudsdosering (preventief):** 15 ml per dag.

**Let op:** IJzer uit voeding en supplementen bindt zich gemakkelijk aan stoffen in koffie, thee (zwart, groen, rooibos), granen en zuivel (loozuur, fytinezuur en calcium). Hierdoor kan ook een tekort ontstaan of een supplement niet aanslaan. Vitamine C bevordert de opname van ijzer, evenals vitamine B12, foliumzuur, vitamine A en vitamine B2. Nano ijzer wordt al in het slijmvlies van de mond opgenomen, waardoor de kans op binding met andere voedingsstoffen veel kleiner wordt. Om die reden raden wij aan om nano ijzer buiten de maaltijden om te nemen.

# Alles over Nano ijzer

Wereldwijd is een ijzertekort één van de meest voorkomende tekorten aan voedingsstoffen.

Helpt bij:  
Bloedarmoede  
Duizeligheid  
Vermoeidheid  
Bleke huid

Koude handen en voeten  
Kortademigheid  
Bloedverlies door  
menstruatie, bevalling, operatie  
of verwondingen  
Zwangerschap,  
tijdens en erna  
Kinderen in de groei  
Intensief sporten  
Vegetarisch of veganistisch dieet  
Ijzertekort bij ouderen  
En meer...

Naar schatting heeft ongeveer 80% van de wereldbevolking een licht ijzertekort en één derde heeft een ernstig tekort, resulterend in bloedarmoede. In onze westerse maatschappij hebben de volgende bevolkingsgroepen een verhoogd risico: kinderen, menstruerende, zwangere en lacterende vrouwen, sporters, ouderen, mensen met spijsverteringsproblemen en mensen met een vegetarisch of veganistisch dieet.

**Kinderen:** In perioden van groei en ontwikkeling is er een verhoogde behoefte aan ijzer. Een ijzertekort bij kinderen komt veel vaker voor dan je denkt. Dit kan klachten geven als:

- Vermoeidheid
- Lusteloosheid
- Bleekheid
- Kouwelijkheid
- Verminderde concentratie
- Gevoeligheid voor ontstekingen

**Vrouwen:** Tijdens de menstruatie verliezen vrouwen ijzer. De hoeveelheid hangt af van de mate waarin bloed verloren wordt. Hierdoor ligt een ijzertekort op de loer. Meisjes in de puberteit zijn extra kwetsbaar, omdat zij ook nog groeien. Vrouwen na de overgang hebben beduidend minder kans op een tekort.

**Vrouwen die zwanger zijn en borstvoeding geven:** Vanaf het tweede trimester van de zwangerschap bestaat er een verhoogde behoefte aan ijzer, omdat een zwangere vrouw circa 2 liter meer bloed produceert. Ook is er extra ijzer nodig voor de aanmaak van de placenta en voor een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel van het ongeboren kind. Vrouwen verliezen in verschillende mate bloed tijdens de bevalling, maar ook een miskraam of curettage kan veel bloedverlies geven. Moedermelk heeft als basis het bloed van de moeder. Als een vrouw borstvoeding geeft, wordt het aanwezige ijzer eerst beschikbaar gesteld aan de baby. Vraag voor meer informatie over nano ijzer tijdens en na de zwangerschap naar de flyer 'Zwanger zijn, bevallen en borstvoeding geven'.

**Sporters** in het algemeen en duursporters in het bijzonder gebruiken veel zuurstof om suikers en eiwitten in de spieren te verbranden, wat de benodigde energie oplevert. Hierdoor wordt meer ijzer verbruikt en ligt de behoefte hoger. Daarnaast gaat er ijzer verloren via zweet en urine.

**Vegetariërs/veganisten:** Mensen met een plantaardig voedingspatroon lopen meer risico op een ijzertekort. Een dagelijks vitamine C-supplement is aan te raden, omdat de gehaltes aan vitamine C in groenten en fruit veel lager zijn dan wordt aangenomen.

**Mensen met maag- en darmklachten:** IJzer uit voeding en het overgrote deel van bestaande ijzersupplementen, hebben een goede werking van de maag en gezond slijmvlies in de darmen nodig, om opgenomen te kunnen worden in het lichaam. Hier ontbreekt het bij veel mensen aan. Denk aan leakygut-syndroom, prikkelbare darm, maagzweer, mensen die maagzuurremmers slikken, glutenintolerantie en coeliakie, de ziekte van Crohn en andere chronische darmaandoeningen. Maar ook als gevolg van acute infecties en andere chronische aandoeningen ontstaat vaak een tekort.

**Ouderen** zijn minder goed in staat ijzer op te nemen uit de voeding. Dit komt vooral door een verminderde maag- en darmfunctie en het frequent slikken van maagzuurremmers. Bepaalde medicijnen (vooral NSAID's) veroorzaken dagelijks bloedverlies via de ontlasting en kunnen dus een tekort geven. Gevolgen van ijzergebrek kunnen zijn:

- Spierzwakte
- Duizeligheid
- Verhoogde neiging tot vallen
- Cognitieve stoornissen
- Verhoogde kans op degeneratieve hersenaandoeningen zoals Alzheimer

Het toedienen van een hoog gedoseerd ijzersupplement kan bij ouderen leiden tot een ijzerstapeling in de lever. Het nano ijzer is vele malen lager gedoseerd en is dus een veilig alternatief. Het is smaak-, kleur- en geurloos en dus heel geschikt voor kinderen, dieren en mensen met slikproblemen.

#### **Het verschil tussen nano ijzer en andere ijzersupplementen**

Nano ijzer bevat alleen ijzer, in elementaire vorm welteverstaan. Elementair betekent simpelweg dat het ijzer niet gebonden is aan een andere stof. Gebonden ijzervormen zijn ijzersulfaat, ijzerfumaraat en ijzergluconaat. Ijzersulfaat is de goedkoopste vorm van ijzer en wordt erg slecht opgenomen door de darmen. Ijzerfumaraat gaat iets beter, maar de opname is nog steeds niet optimaal. De bekende **staalpillen** kunnen beide vormen bevatten. Hier kleven echter grote nadelen aan, die bijna iedere gebruiker zal herkennen. Denk aan **misselijkheid, zwarte ontlasting en verstopping**.

Het ijzer dat niet wordt opgenomen en dus in de darmen achterblijft, zorgt daar voor allerlei vervelende klachten! Daarnaast tast het achtergebleven ijzer de goede darmbacteriën aan, waardoor je darmflora uit balans raakt, wat voor een scala aan gezondheidsproblemen kan zorgen. En de candidagist is dol op ijzer. Deze voedt zich hiermee en kan dus allerlei candidaklachten geven.

Ijzergluconaat staat bekend als een beter opneembare vorm. De bestaande vloeibare ijzers bevatten ijzerfumaraat en ijzergluconaat. **Bijwerkingen zijn minder dan met staalpillen, maar komen zeker nog voor.**

Doordat nano ijzer elementair is, hoeft het bij juist gebruik niet door maag en darmen heen. Het wordt direct opgenomen in de mond, waar het pijlsnel de bloedbaan en de cellen in kan. De ultrakleine ijzerdeeltjes hebben een biologische beschikbaarheid van 100%, waardoor je er veel minder van nodig hebt. Geen vervelende bijwerkingen dus en geen kans op stapeling!

Nano ijzer werkt supersnel; vaak voelen vrouwen na enkele dagen al een groot verschil. Artsen staan soms echt versteld van de snelle stijging van de ijzerwaarden. **Omdat nano ijzer zo snel werkt, kun je het ook voor korte tijd innemen, in tegenstelling tot de andere vloeibare supplementen die minimaal 4 weken gebruikt moeten worden.**

Vermoeidheidsklachten, duizeligheid en concentratieklachten als gevolg van een ijzertekort worden dus veel sneller opgelost zonder vervelende bijwerkingen. Verloskundigen zetten nano ijzer effectief in bij zwangere en pas bevallen vrouwen die veel bloed hebben verloren, en na een miskraam of curettage.

Nano ijzer bevat geen enkele hulpstof. Het bestaat alleen uit zuiver water en minuscuul kleine en pure ijzerdeeltjes. **Vloeibare ijzerpreparaten kunnen conserveermiddelen, zoals kaliumsorbaat bevatten (kan onder andere astma, netelroos, neusverkoudheid en darmstoornissen veroorzaken).** Ook kunnen deze preparaten gluten bevatten.

# IJzer