

Suppletieadvies Anemie

Beknopte beschrijving

Anemie of bloedarmoede wordt gekenmerkt door een tekort aan rode bloedcellen en/of hemoglobine in deze cellen. De meest voorkomende oorzaak van anemie is een nutriëntentekort (ijzer, foliumzuur, vitamine B₁₂), ook wel gebreksanemie genoemd. Maar bloedarmoede kan ook ontstaan door bloedverlies, onvoldoende aanmaak van beenmerg, erfelijke aandoeningen, verminderde productie van de intrinsieke factor of (auto)immuunziekten.

Hemoglobine transporteert zuurstof naar de cellen, dus bloedarmoede leidt tot een zuurstoftekort in de weefsels. De symptomen van anemie zijn vermoeidheid, duizeligheid, hartkloppingen, hoofdpijn en wazig zien.

Nutriënten

Advies dagdosering

IJzer (liefst met foliumzuur, vitamine B₁₂ en vitamine C)
Belangrijk voor de vorming en functie van hemoglobine.

25 mg

Foliumzuur
Vermindert anemie in geval van foliumzuurdeficiëntie.

800 µg

Vitamine B₁₂
Vermindert anemie in geval van vitamine B₁₂-deficiëntie.

2.000 µg

Opmerking

- IJzer gecombineerd met vitamine B₁₂, foliumzuur en vitamine C wordt beter opgenomen.