

## 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 B<sub>12</sub>), 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 B<sub>12</sub> en vitamine C)  
*Belangrijk voor de vorming en functie van hemoglobine.*

25 mg

Foliumzuur  
*Vermindert anemie in geval van foliumzuurdeficiëntie.*

800 µg

Vitamine B<sub>12</sub>  
*Vermindert anemie in geval van vitamine B<sub>12</sub>-deficiëntie.*

2.000 µg

### Opmerking

- IJzer gecombineerd met vitamine B<sub>12</sub>, foliumzuur en vitamine C wordt beter opgenomen.