

# Ijzergebrek en ferritine

Huisarts Haarlem

01-10-2026

# Aanleiding bijeenkomst

- Dagelijks veel vragen over ijzer en ferritine
- Leidt soms tot onvrede
- Verschillende meningen
- Verschillende standpunten
- Richtlijnen en referentie waardes verschillen
- Wetenschap
- consensus




draait om de vraag:
ziekte, tekort of medicalisering?’
NT
VG

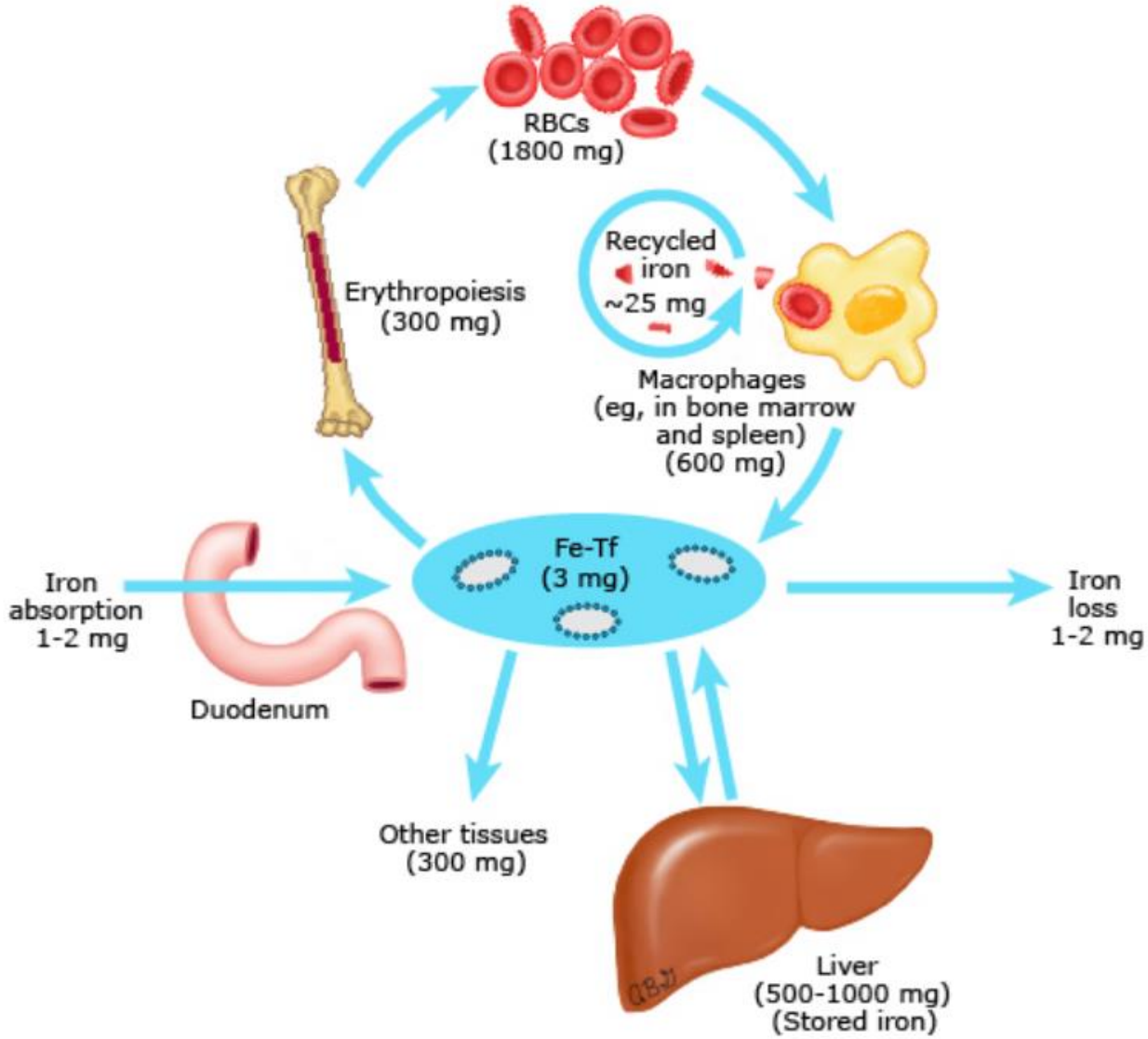

Veel mensen lopen
rond met een
ijzertekort zonder het
te weten...

# filmpje

- https://www.google.com/search?sca_esv=ea9f648e52d93a3e&sxsrf=APpeQnv4_7faU7a1ophu1AdQb2GYTM03XA:1790846846461&udm=vids&fbs=ABfTbFUyxjQn9bne4DuflY2dNqqKbvlIcC736Ld1YUW461EyncF1Mcd5iH2qherpY2KMOHKpz419JjEcVPoS6mwPRP8hdtPaT6qswuwAqNM1vPxzP8Pd3G738POCp2BDpLgAvNIwue3UQ78gY2iA588aNm-A1o7-VD9hbY5cm7A8NpdYuW6vSwU8qYr300nCLlSDNch-OP45&q=Check+de+podcast:+Waarom+miljoenen+mensen+een+ijzertekort+hebben+zonder+dat+ze+het+weten&sa=X&ved=2ahUKEwiXg4WxwJiXAxWAgf0HHaJaIRUQtKgLegQIGBAB&biw=1193&bih=756&dpr=2#fpstate=ive&ip=1&vld=cid:c67bf00a,vid:S1MeMed04_Q,st:0

# Jullie Verwachtingen ?




RBCs
(1800 mg)
Recycled
iron
~25 mg
Erythropoiesis
(300 mg)
Macrophages
(eg, in bone marrow
and spleen)
(600 mg)
Fe-Tf
(3 mg)
Iron
absorption
1-2 mg
Duodenum
Iron
loss
1-2 mg
Other tissues
(300 mg)
Liver
(500-1000 mg)
(Stored iron)



# Componenten bloed

- Hb – Hemoglobine
- MCV - gemiddelde grootte rode bloedcel (erytrocyten)
- Erytrocyten

🏢 **Ferritine - de ijzervoorraad**
🚚 **Ijzer - het ijzer dat op dat moment wordt vervoerd in het bloed**




- Reproductieve levensfase
- Menstruatie hevig? -voldoende verklaring?
- Alle andere gevallen
- recent bloedverlies?
- afwijkend voedingspatroon?
- potentieel probleem opname?
- (arbitrair 50+): klachten passend bij ziekte maag darm?

# Unilabs referentie waardes

| | Mannen | | Vrouwen | Eenheid |
|---|---|---|---|---|
| **Hb (hemoglobine)** | **ca. 8,5–11,0** | | **ca. 7,5–10,0** | **mmol/L** |
| **MCV** | **ca. 80–100** | | **ca. 80–100** | **fL** |
| **Ferritine** | **19–305 (20–50 jr)** | | **6–120 (18–40 jr)** | **µg/L** |
| Ferritine | 15–460 (50–75 jr) | | 6–180 (40–55 jr) | µg/L |
| Ferritine | 19–460 (≥75 jr) | | 9–250 (55–75 jr) | µg/L |

- Huidige richtlijnen geven onvoldoende handvatten




JA MEVROUW JANSEN, BIJ ALBERT HEIJN MAG JE WÉL 10 BOODSCHAPPEN TEGELIJK DOEN, MAAR BIJ DE HUISARTS NIET!

Vermoiedheid

Duizelig

Pijn lichaam

Tongbranden

En nog veel meer



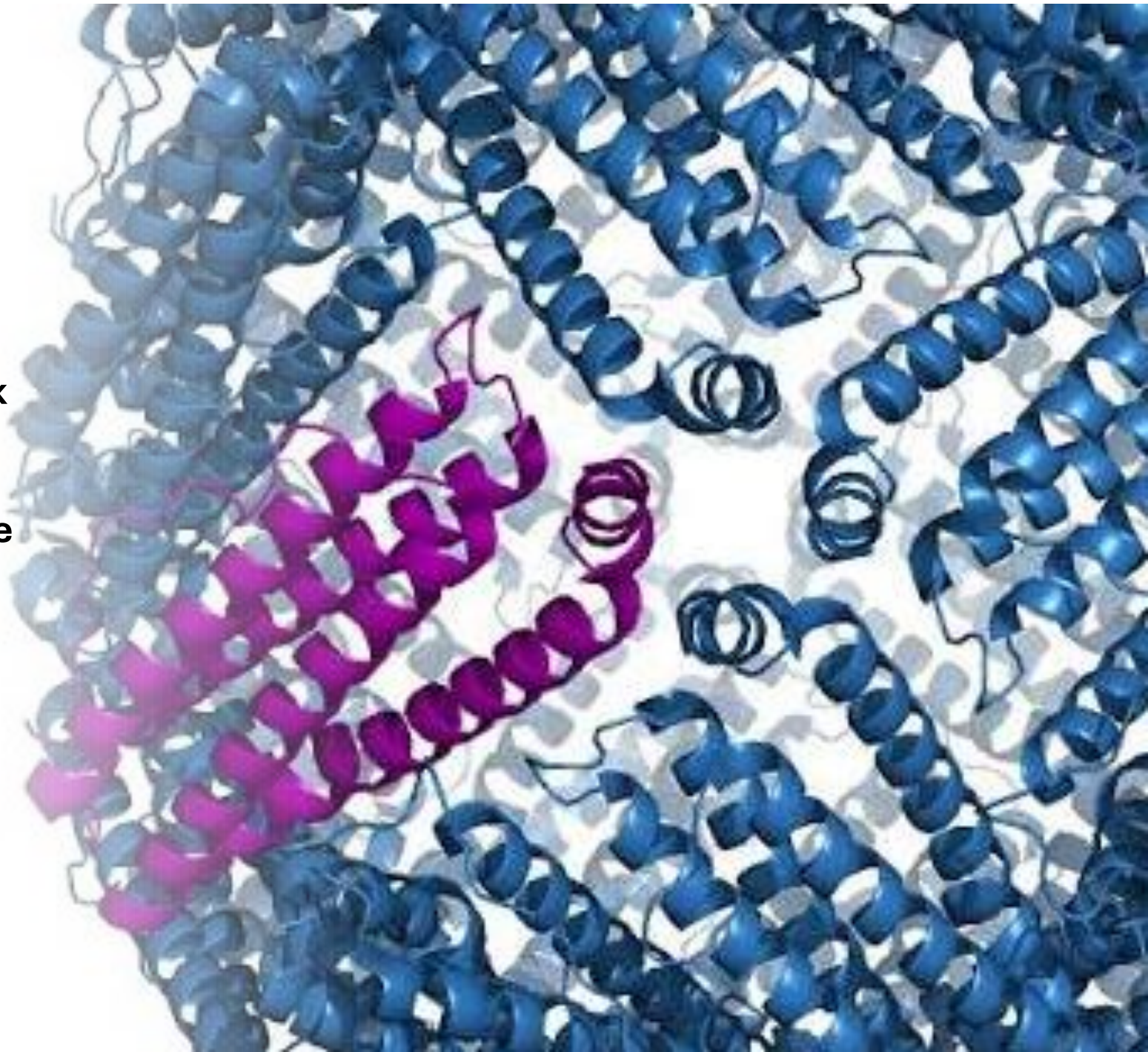
# Beleid Hb/Fe Huisarts Haarlem Nassaulaan:



# ijzerpillen

- **Ferrofumaraat 200 mg 2-3 per week**
- **Transport ijzer uit darmen via ferroportine, hepcidine bindt aan ferroportine → afbraak ferroportine**

- **Oraal ijzer verhoogt hepcidine:**
  - **Piek na 8 uur**
  - **Na 24 uur verhoogd**
  - **Na 48 uur terug naar baseline**



# ijzerpillen



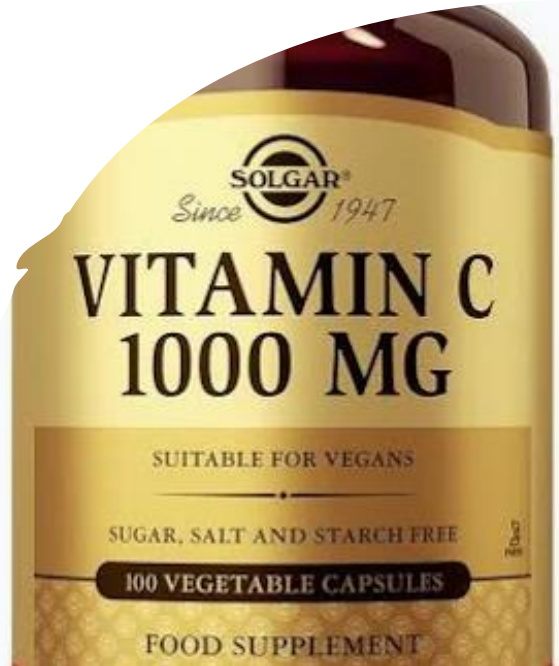

**Ferrofumaraat:**

- **Inname bij voorkeur in de ochtend niet binnen 2 uur voor of 4 uur na inname van koffie**
- **Combinatie met vitamine C**
- **Bijwerkingen: maagdarmklachten; obstipatie en zwartverkleuring feces**
- **Suspensie en bruistablet: bruinverkleuring van de tanden, suspensie innemen met rietje**

**Gentle iron**

- **ijzerbisglycinaat (gecheleerd ijzer)**
- **Lijkt iets minder maagdarmklachten te geven**
- **Voedingssupplement; Voedsel en** Warenautoriteit geen geneesmiddel



# Ijzerinfuus

- Belangrijkste bijwerking: overgevoeligheidsreacties en hypofosfatemie
  - Minder overgevoeligheidsreacties bij Ferinject, maar wel meer hypofostatemie bij Ferinject tov Monofer
- Fishbane-reactie = niet-allergische infuusreactie (blozen, pijn of drukkend gevoel op de borst, benauwdheid)
- Extravastie geeft irreversibele bruinverkleuring van de huid



# Tot slot herbepaling Hb/ferritine

- Afhankelijk van de tekort en context, co-aandoeningen
- 3 maanden/ 6 maanden of langer

