

## **Informatie voor zwangeren en kraamvrouwen over ijzertabletten**

Jouw zorgverlener heeft je geadviseerd ijzertabletten te gaan gebruiken. Het doel van het innemen van ijzertabletten is het stijgen van het hemoglobinegehalte in het bloed. Hemoglobine wordt ook wel Hb genoemd.

### **Welke soorten ijzertabletten zijn ?**

Als je een te laag ijzergehalte hebt, kun je kiezen uit twee soorten ijzertabletten: Ferrofumaraat en IJzer Bisglycinaat. Ferrofumaraat kun je op recept via de apotheek krijgen. Het recept krijg je van je verloskundige of arts. IJzer Bisglycinaat kun je zelf kopen in de drogist.

### **Wat zijn de verschillen?**

Beide soorten ijzertabletten bevatten ijzer wat gebonden is aan een stofje. Ferrofumaraat is gebonden aan een zout en IJzer Bisglycinaat aan een eiwit. De eerste is de meest bekende en wordt al jaren voorgeschreven aan zwangere en niet-zwangere vrouwen met een te laag ijzergehalte. IJzer Bisglycinaat is voor iedereen te koop als vitamine. Het is nog niet zo'n bekend middel om te gebruiken bij zwangeren en kraamvrouwen met een te laag ijzergehalte. Er is wel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar de eisen voor het op de markt brengen van een vitamine zijn lager dan voor medicijnen.

### **Wat zijn de voor- en nadelen?**

Ferrofumaraat geeft vaker dan IJzer Bisglycinaat vervelende bijwerkingen op de darmen, zoals obstipatie, misselijkheid, maagpijn en diarree. IJzer Bisglycinaat wordt gemakkelijker door het lichaam opgenomen en daardoor heb je er minder van nodig. Vrouwen die IJzer Bisglycinaat gebruiken hebben minder vaak last van bijwerkingen. Welke soort goedkoper is, hangt af van je eigen risico. Als je je eigen risico al hebt verbruikt, is Ferrofumaraat goedkoper. Als dat niet het geval is, dan betaal je Ferrofumaraat zelf via het eigen risico.

### **Welke tabletten werken het beste?**

Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat IJzer Bisglycinaat over het algemeen net zo goed werkt als Ferrofumaraat. Het is altijd belangrijk na 4 tot 6 weken opnieuw je ijzergehalte te laten bepalen om er zeker van te zijn dat je ijzergehalte voldoende stijgt. Dat geldt voor zowel Ferrofumaraat als voor IJzer Bisglycinaat.

### **Hoe kun je eraan komen?**

Voor Ferrofumaraat kun je een recept krijgen van je verloskundige of arts. Je kunt dit medicijn daarna bij de apotheek ophalen. IJzer Bisglycinaat moet je zelf kopen bij een drogist. De hoeveelheid ijzer verschilt per merk. Overleg met je verloskundige of arts hoeveel je nodig hebt.

## Waar moet je op letten bij het gebruiken van ijzertabletten?

Gebruik Ferrofumaraat zoals je wordt geadviseerd door je verloskundige of arts. Meestal is dat advies twee keer per week. Neem van IJzer Bisglycinaat iedere dag 1 tablet in, bij voorkeur bij de maaltijd. Als je kiest voor IJzer Bisglycinaat, koop dan een potje zonder andere vitaminen erin. Toegevoegde vitamine C is geen probleem.

IJzer wordt beter opgenomen als je er een vitamine C-bron bij gebruikt, zoals fruit en groente. Zuivelproducten, koffie en zwarte of groene thee remmen juist de opname van ijzer. Je kunt deze middelen vermijden 2 uur vóór tot 2 uur na de inname van ijzertabletten. Op het voedingscentrum kun je vinden welke voedingsmiddelen veel ijzer bevatten:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx>.

|                    | Ferrofumaraat                                                                                                                 | IJzer Bisglycinaat                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Waar verkrijgbaar? | Apotheek                                                                                                                      | Drogisterij, voorbeelden van merken zijn: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitals© (25 mg)</li> <li>- Holland &amp; Barrett© (20 mg)</li> <li>- Solgar© (20 mg)</li> <li>- Flinndal© (14 mg)</li> </ul> |
| Kosten             | Kosten €0,12 per tablet, €1 per maand.<br>Apotheekkosten:<br>Eerste keer: gemiddeld €14,-<br>Opvolgende keren: gemiddeld €7,- | Gemiddelde kosten €0,20 per tablet, €6 per maand.                                                                                                                                                               |
| Vergoeding         | Zelf betalen binnen het eigen risico.<br>Vergoeding door zorgverzekeraar als het eigen risico al is verbruikt.                | Zelf aanschaffen.                                                                                                                                                                                               |
| Hoe vaak innemen?  | Twee keer per week                                                                                                            | Elke dag                                                                                                                                                                                                        |
| Bijwerkingen       | Vaker klachten aan maag en darmen (verstopping, soms diarree)                                                                 | Minder vaak klachten aan maag en darmen                                                                                                                                                                         |