

Bloedarmoede

In een drukke wedstrijdperiode of tijdens een zware trainingsperiode kun je te maken krijgen met vermoeidheid, die niet hersteld na 1 of 2 dagen rust of rustig aan doen. Mogelijk is er meer aan de hand, bloedarmoede bijvoorbeeld.

Bloedarmoede is een bekende oorzaak van vermoeidheidsklachten bij sporters en niet-sporters. Bij duursporters kan bloedarmoede (anemie) tijdens intensieve trainingsperiodes tot prestatievermindering en verminderd herstellervermogen leiden.

De symptomen van bloedarmoede door ijzertekort zijn vaag en weinig specifiek.

Wat is bloedarmoede:

Om zuurstof te vervoeren hebben rode bloedcellen een transportmiddel nodig: hemoglobine (Hb). IJzer is nodig om hemoglobine op te bouwen, zodat er goed werkende rode bloedlichaampjes gemaakt kunnen worden. Bij bloedarmoede is het Hb gehalte in het bloed te laag.

Symptomen:

Klachten kunnen zijn bleekheid, moeheid, duizeligheid of vermindering van prestaties van met name het uithoudingsvermogen.

Diagnostiek:

Om bloedarmoede aan te tonen wordt meestal bloed geprikt, waarbij o.a. het Hb en het ferritine wordt bepaald. Het ferritine is een maat voor de ijzervoorraad in het lichaam. Het ferritinegehalte in het bloed is echter ook afhankelijk van andere factoren, zoals ontstekingsprocessen (griep). Beoordelen van ijzergebrek is daarom niet altijd eenvoudig.

Oorzaken:

Bloedarmoede is meestal het gevolg van een gebrek aan ijzer. Andere oorzaken zijn o.a. stoornissen in de rode bloedcelaanmaak, bloedverlies (operatie, kneuzing, menstruatie), zwangerschap, afwijkende vorm of samenstelling van de rode bloedcellen, niet goed werkende nieren of langdurige ontstekingsprocessen in het lichaam. Een lage ijzervoorraad zelf is geen reden voor moeheid, pas bij een verlaagd Hb ontstaan eventuele klachten. De oorzaak van ijzergebrek is bij sporters niet anders dan bij niet-sporters. Algemeen wordt wel aangenomen, dat er een hogere behoefte is aan ijzer bij mensen, die intensief sport beoefenen.

Hoe te voorkomen/ behandelen:

De dagelijkse behoefte aan ijzer van een volwassene is een tot twee milligram. Onze voeding bevat ongeveer 15 mg ijzer, alleen kan het spijsverteringskanaal helaas niet al het ijzer uit het voedsel opnemen en benutten.

IJzer vindt men in groente, fruit en brood. Vooral de bladgroenten zoals spinazie, zijn bekend vanwege een hoog ijzergehalte. Dit ijzer wordt beter onder zure omstandigheden in de darm opgenomen. Zo wordt hiervoor vaak vitamine C (sinaasappelsap) gebruikt.

Melkproducten hebben juist door de aanwezigheid van kalk (calcium) een negatieve invloed op de ijzeropname door de darmen. Vlees en met name orgaanvlees bevat relatief veel ijzer, dat makkelijker wordt opgenomen dan het ijzer van plantaardige oorsprong. Is er sprake van ijzergebrek dan kan dit met ijzersupplementen (staatabletten) worden aangevuld, deze zijn dan op recept verkrijgbaar (op recept verkrijgbare producten zijn hoger gedoseerd dan de vrij verkrijgbare ijzersupplementen). Om een eventueel ontstane bloedarmoede te behandelen en de voorraden aan te vullen is vaak gedurende 1-2 maanden extra ijzer inname noodzakelijk.

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB

Juli 2007

Reacties, vragen? Stuur ze naar ntb@sportarts.org.