

Bloedarmoede: ijzer op peil houden

Er is veel onduidelijkheid rondom het onderwerp bloed. Bloed is een belangrijke schakel in de zuurstoftransport van longen naar de spieren en organen. Een belangrijk bestanddeel van bloed is hemoglobine. In hemoglobine zit ijzer dat de rode kleur aan het bloed geeft en de zuurstofdeeltjes bindt. Een tekort aan ijzer veroorzaakt bloedarmoede (anaemie). Sporters die een zwaar trainingsprogramma volgen, lopen een groter risico op een ijzertekort.



© Foto ANP

Hoewel er wordt verondersteld dat een te lage ijzerinname en slechte opname van ijzer uit de voeding hier debet aan zijn, is de exacte oorzaak nog niet bekend. Wel is duidelijk dat een te lage ijzerstatus een negatieve invloed heeft op het prestatievermogen. Vroege onderkenning is daarom belangrijk, met name ook omdat het herstel van bloedarmoede lang kan duren.

IJZERVOORRAAD

De ijzervoorraad van de mens ligt opgeslagen in de lever, milt en beenmerg in de vorm van ferritine. De hoeveelheid ferritine in het bloed is een afspiegeling van de voorraden in het lichaam. Een adequate voorraad ijzer is noodzakelijk voor het maken van rode bloedlichaampjes met een normale hoeveelheid he-

moglobine. Voor sporters is het belangrijk om zowel een voldoende ferritinevoorraad te hebben als een normale hemoglobineconcentratie in het bloed.

HEMATOCRIET

Bloed is opgebouwd uit vloeistof, met name water, en deeltjes, zoals witte en rode bloedlichaampjes. De verhouding tussen de deeltjes en het bloedvolume wordt hematocriet genoemd. Normaalwaarden voor mannen liggen tussen 40 en 52 procent en voor vrouwen tussen 35 en 48 procent. Tot op zekere hoogte geldt: hoe hoger het hematocriet, hoe groter de zuurstoftransportcapaciteit van het bloed. Vandaar dat er in het verleden, en waarschijnlijk ook heden, verschillende manieren zijn toegepast om deze verhouding kunstmatig te manipuleren, met name door de verhoging van het aantal rode bloedlichaampjes. Een toename van het aantal deeltjes bemoeilijkt echter ook de stroming van het bloed. Het bloed wordt als het ware stroperig. Een te hoge stroperigheid doet het prestatiebevorderende effect van het toegenomen zuurstoftransport teniet. Bovendien kan het door de grotere belasting op de hartspier tot ernstige hartproblemen leiden. Om de gezondheid van renners te bewaken heeft de UCI een grens getrokken van 50 procent voor mannen en 47 procent voor vrouwen. Bij hematocrietwaarden boven deze grens mogen wielrenners niet aan wedstrijden deelnemen.

(SPORTERSANAEMIE) SPORTERS BLOEDARMOEDE

Door duurtraining en zware wedstrijden neemt het waterdeel in het bloed toe en krijg je een afname van het hematocriet. Dit noemt men sportersanaemie, maar is in feite niet echt een bloedarmoede, om-

dat het (absolute) aantal rode bloedcellen niet afneemt. De aanpassing (toename) van het aantal deeltjes volgt iets later. Het gebruik van ijzersupplementen heeft geen enkel effect bij sportersanaemie. Wanneer je hard traint of een zwaar wedstrijdprogramma rijdt, is het verstandig om regelmatig je bloed te laten controleren. Het wordt ontraden om op eigen houtje ijzersupplementen te nemen, omdat dit niet zonder risico is. Teveel ijzer in het lichaam kan schadelijk zijn. Beter is om goed op je voeding te letten.

VOEDING

De gezondheidsraad heeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor mannen tussen de 22-50 jaar vastgesteld op 11 milligram en voor volwassen vrouwen op 15 milligram. Er wordt geadviseerd om deze hoeveelheid uit de dagelijkse voeding te halen door onder meer het nuttigen van mager rood vlees, kip, vis en volkorenbrood. Vegetariërs moeten wel extra op hun voeding letten om de dagelijkse hoeveelheid binnen te krijgen. Groene bladgroenten zijn een geschikte ijzerbron voor vegetariërs. Daarnaast zijn tegenwoordig ook veel ontbijtgranen en muesli verrijkt met ijzer. Inmiddels is bekend dat thee en koffie de opname van ijzer verslechtert, vitamine C daarentegen verbetert de opname van ijzer uit voedsel. Neem dus een glas sinaasappelsap bij je ontbijt in plaats van een kop koffie of thee.

CONCLUSIE

Een renner moet goed op zijn voeding letten om bloedarmoede tegen te gaan. Bij zware training of wedstrijdprogramma is een regelmatige controle van het bloedbeeld door een arts aan te bevelen. Het nemen van ijzersupplementen zonder medische indicatie wordt ontraden. ■

Auteurs:
Dr Tim Takken,
inspanningsfysioloog.
www.timtakken.com