TriageConnect

Zakkaartje IJzertekort

1. Wat is anemie?

- **Te laag Hb** voor leeftijd en geslacht
- Hb vervoert **zuurstof**; ijzer is de bouwsteen
- **IJzertekort ≠ anemie**: eerst raakt de voorraad (ferritine) leeg, pas daarna daalt het Hb
- Meest voorkomend: **ijzergebrek door bloedverlies**
- Ontstaat vaak **langzaam**: weinig of geen klachten

2. Normaalwaarden

- **Hb man:** 8,5–11 mmol/l
- **Hb vrouw:** 7,5–10 mmol/l
- **Kind:** 1 mnd–6 jr 6,0–9,0 · vanaf 6 jr 6,5–10,0
- **Ferritine < 15 µg/l:** ijzergebrek bevestigd
- **Ferritine > 100 µg/l:** ijzergebrek vrijwel uitgesloten
- Waarden **eigen lab** leidend

3. Klachten herkennen

- **Moe**, futloos, slecht concentreren
- **Bleek**, duizelig, hoofdpijn
- **Kortademig** bij inspanning, hartkloppingen
- Koude handen en voeten, broze nagels, haaruitval
- Kloofjes in mondhoeken, ontstoken tong

4. Oorzaken

- **Vrouw < 50**: meestal **hevige menstruatie** of zwangerschap
- **Man en vrouw > 50**: vaak **bloedverlies maag-darm**
- **B12/foliumzuur ↓**: ouderen, veganisten, alcohol, maagproblemen
- **Chronische ziekte** of infectie in de afgelopen maand
- **Erfelijk**: thalassemie, sikkelcel
- Zelden: **beenmerg** of hemolyse

5. Vraag naar

- **Bloedverlies**: menstruatie, ontlasting, **bloeddonatie**
- > 50 jaar: **gewichtsverlies**, maagklachten, **zwarte ontlasting**, ander ontlastingspatroon
- Darmkanker bij **familie** < 70 jaar
- Voeding: **veganist**, veel alcohol
- Medicijnen: **metformine, maagzuurremmers**
- **Afkomst** of familie met erfelijke bloedarmoede

6. Alarm: direct huisarts

- **Hb < 5** of **< 6** met hart- of longziekte: denk aan transfusie
- **Zwarte ontlasting**, bloed braken, rectaal bloedverlies
- **Gewichtsverlies**, malaise: denk aan maligniteit
- **Geelzucht**, vergrote klieren, lever of milt
- Benauwd, pijn op de borst, flauwvallen: **niet wachten op het lab**
- Bij twijfel: **altijd overleggen**

7. Slim aanvragen

- Hb uit **vingerprik**? Herhaal in het lab
- Altijd: **MCV + ferritine**
- Ziekte/infectie: + **BSE, ijzer, transferrine**, eGFR, leuko's, trombo's
- B12/folaat: + **B12, foliumzuur**, reticulocyten, LDH
- Erfelijk? + **Hb-elektroforese**
- Of vraag **'anemiediagnostiek'** aan
- **Geen extra lab**: hevige menstruatie

8. Uitslag lezen

- **MCV ↓ + ferritine ↓**: ijzergebrek
- Bij ontsteking: ferritine < 100 + ijzer ↓ + transferrine ↑: **ook ijzergebrek**
- Ferritine > 100 + ijzer ↓: **chronische ziekte**
- MCV normaal/↑ + B12 of folaat ↓: **gebreksanemie**
- Reticulocyten ↑ + LDH ↑: **hemolyse**?
- Leuko's of trombo's afwijkend: **beenmerg**? eGFR < 45: **nieren**

9. Vervolg bij ijzergebrek

- **Man > 50** en **vrouw > 50** zonder hevige menstruatie: **scopie**
- Maagklachten? Eerst **gastroscopie**, anders eerst **coloscopie**
- **FOBT** heeft geen waarde bij anemie
- Eerder normale coloscopie? Toch **overleg mdl-arts**
- < 50 zonder verklaring: **overleg internist**

10. Behandeling

- **≥ 12 jaar:** ferrofumaraat **200 mg 2×/week**
- **Kind < 12:** ferrofumaraat **3 mg/kg 1 dd**
- 's **Ochtends**, nuchter of met **vit. C**
- **Niet** 2 uur vóór of 4 uur na koffie, thee, melk
- **Zwarte ontlasting** is onschuldig
- **B12:** 1000 µg 1 dd oraal
- **Foliumzuur:** 0,5 mg 1 dd

11. Controles

- Hb in het **lab**, na **4 weken**
- Verwacht: **≥ 0,5 mmol/l** stijging per week
- Hb normaal: nog **8–12 weken** door (halve dosis)
- Te traag? Check **inname**, interacties (PPI, calcium), diagnose
- Geen herstel ondanks goede inname: **internist**

12. Valkuilen & onthoud

- **IJzer geven zonder oorzaak** te zoeken (> 50 jaar!)
- Normaal ferritine sluit ijzergebrek **niet uit** bij ontsteking
- Voeding is **zelden** de oorzaak
- Drager thalassemie/sikkelcel: **geen ijzer**, tenzij tekort bewezen
- **Onthoud:** eerst de oorzaak, dan de staalpil

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.

TriageConnect