

Tabel 1 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer (8)

Leeftijd	Geslacht	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer (mg/dag) rekening houdend met een biologische beschikbaarheid van 15 %
0-6 maanden	M/V	*
7-12 maanden	M/V	8 **
1-3 jaar	M/V	8
4-5 jaar	M/V	8
6-9 jaar	M/V	9
14-17 jaar	M	11
	V	15
Volwassenen	M	9
	V	15/9
Post-menopauze	V	9
Zwangerschap	V	15 ***
Borstvoeding	V	15

* Door de aanwezige ijzerreserve bij de geboorte kan de voldragen pasgeborene gedurende de eerste 3 tot 5 levensmaanden het merendeel van zijn behoefte dekken. Deze behoefte wordt aangevuld door moedermelk en/of zuigelingenmelk waarvan de samenstelling beantwoordt aan de normen van de Europese richtlijn en van de Belgische wetgeving.

** De biologische beschikbaarheid van voedingsijzer vertoont sterke variaties tijdens deze periode.

*** De ijzerabsorptie neemt gedurende het tweede trimester van de zwangerschap met 50% toe en kan tijdens het derde trimester tot 4 maal de norm toenemen.

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2016. Advies nummer 9285