

De ene ijzerpil is de andere niet

het consult

IJzerpillen van de drogist, zijn die behalve goedkoper ook net zo goed tegen bloedarmoede?

Een lezeres moet vanwege haar 'ernstige' bloedarmoede dagelijks ijzertabletten slikken. De huisarts schrijft steeds recepten uit, waarmee ze bij de apotheek terecht kan. Maar het valt haar op dat drogisten ook ijzerpillen aanbieden. Een stuk goedkoper. Kan ze gewoon die pillen nemen?

"Bij de huisarts gaat het doorgaans om ferrofumaraat. Drie pillen met elk 65 milligram ijzer", zegt Guus Kortman. Hij onderzoekt bij het 'ijzercentrum' van het Nijmeegse Radboud umc de werking van supplementen. Kortman en hoogleraar klinische chemie Dorine Swinkels keken op internet naar het aanbod van de drogist. "Daaraan zijn nogal eens stoffen toegevoegd die de opname van ijzer bevorderen. Maar in grote lijnen zal er weinig verschil zijn met het ferrofumaraat", zegt Swinkels. Voor de apotheekpillen geldt al het advies: neem het in met bijvoorbeeld vitamine C, en niet met bijvoorbeeld melkproducten. Ze raadt de lezer aan te kijken naar het ijzergehalte bij de drogist. "Wij zagen doses tussen de 10 en 25 milligram per pil. Voor de doorsnee burger is het geen probleem om dagelijks zo'n pil in te nemen. Maar wanneer je huisarts meer voorschreven heeft, gaat het nauwer luisteren. Want voor ijzer geldt wat voor alle stoffen geldt: te veel is ook niet goed. Bij een hogere dagelijkse hoeveelheid dan 25 miligram zou ik overleggen met de arts welke pillen je neemt. En opletten op de andere stoffen in de pil: er kunnen bijvoorbeeld vitamines D in zitten, en een te grote hoeveelheid daarvan kan ook bijwerkingen hebben." Supplementen op recept worden vergoed door de zorgverzekeraar, maar wie verder geen hoge zorgkosten heeft, moet zijn eigen risico aanspreken. "Je kunt vanwege de kosten kiezen voor de drogist, maar bedenk wel dat de dosis ijzer daarin vaak lager is. En dat je dus een stuk meer pillen moet inkopen", zegt Kortman. Misschien kan de lezeres wel met minder pillen toe. Swinkels werkte vorig jaar mee aan onderzoek dat liet zien dat drie keer daags 65 milligram ijzer eigenlijk te hoog is voor veel mensen, ook als ze bloedarmoede hebben. "Voor sommigen is het een goede dosis. Maar een groot deel van de mensen die de pillen via de huisarts krijgen, profiteert niet van de voordelen terwijl er dus wel bijwerkingen zijn. Zoals misselijkheid en obstipatie. Maar in een individueel geval zou ik dat altijd met je eigen arts overleggen."

EDWIN KREULEN

Zelf een gezondheidsvraag stellen?

Mail: gezondheid@trouw.nl

