GYNAECOLOGIE · EEN BLOG VAN DR. PHILIPPE ELST

# Moe met een normaal hemoglobine: ijzertekort zonder bloedarmoede

**48%**
minder vermoeidheid met ijzer

**29%**
minder vermoeidheid met placebo

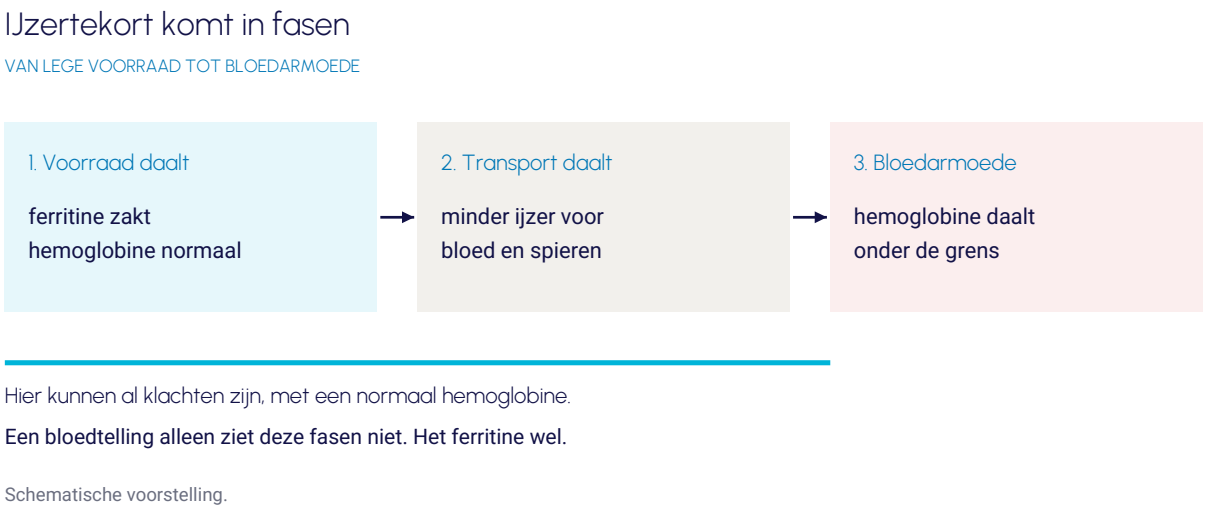
**< 50**
ferritine (µg/l) bij de deelneemsters, met normaal hemoglobine

Wie zich uitgeput voelt, laat vaak een bloedtelling doen. Is het hemoglobine normaal, dan heet het geen bloedarmoede, en vaak ook geen ijzertekort. Dat tweede klopt niet altijd.

IJzer zit niet alleen in het hemoglobine van de rode bloedcellen. Het zit ook in enzymen van de mitochondriën, de energiecentrales van elke cel, en in eiwitten van spieren en hersenen. Het lichaam bouwt een voorraad op, en die voorraad wordt gemeten met het ferritine.

Bij een tekort wordt eerst de voorraad aangesproken. Pas wanneer die op is, daalt het ijzer dat beschikbaar is voor de aanmaak van bloed, en nog later daalt het hemoglobine onder de grens. Bloedarmoede is dus het laatste stadium van een ijzertekort, niet het eerste.

Toch wordt vermoeidheid vaak beoordeeld met alleen een bloedtelling. Is het hemoglobine normaal, dan lijkt ijzer uitgesloten. Het ferritine is een eenvoudige bloedafname, maar het moet wel gevraagd worden. En de normale grens op het labverslag ligt vaak zo laag dat een bijna lege voorraad nog als normaal wordt aangeduid.

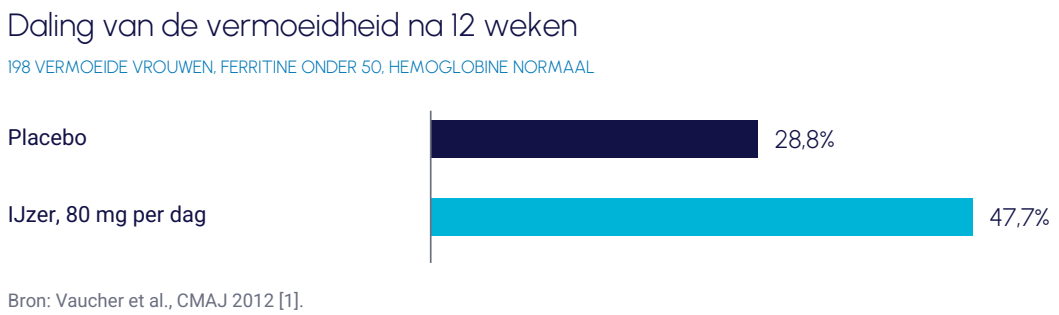



Figuur 2. Bij een ijzertekort daalt eerst de voorraad, dan het transport en pas als laatste het hemoglobine. Schematische voorstelling.

## Wat ijzer deed zonder bloedarmoede

In een Franse studie, uitgevoerd bij 44 huisartsen, kregen 198 vrouwen van 18 tot 53 jaar die nog menstrueerden en klaagden over vermoeidheid, bij loting twaalf weken ijzer of een placebo. Ze hadden allemaal een ferritine onder 50 en een normaal hemoglobine, boven 12.

De vermoeidheid daalde met 47,7 procent in de ijzergroep en met 28,8 procent in de placebogroep. Ook de placebo hielp dus, wat bij vermoeidheid gebruikelijk is, maar ijzer hielp duidelijk meer. Het hemoglobine en het ferritine stegen, al bleef het hemoglobine binnen het normale gebied. Op levenskwaliteit, depressie en angst was er geen verschil.




Figuur 1. Daling van de vermoeidheidsscore na twaalf weken ijzer of placebo bij menstruerende vrouwen met een lage ijzervoorraad zonder bloedarmoede. Bron [1].

> Een normaal hemoglobine sluit een lege voorraad niet uit.

## Waarom het vaak bij vrouwen speelt

Elke menstruatie kost ijzer. Bij hevig bloedverlies kan het verlies groter zijn dan wat de voeding aanvult, zeker bij weinig vlees of na een zwangerschap. In de perimenopauze worden de cycli vaak onregelmatiger en het bloedverlies soms heviger. Een lege ijzervoorraad is dan geen toeval, maar een signaal.

Vermoeidheid is bovendien niet het enige teken. Een lege ijzervoorraad kan zich ook tonen als haaruitval, minder uithouding bij het sporten, rusteloze benen 's avonds of moeite met concentreren. Het zijn klachten die makkelijk aan drukte, leeftijd of de overgang worden toegeschreven.

Ongewoon hevig bloedverlies laat u altijd nakijken. IJzer aanvullen zonder naar de oorzaak te zoeken, behandelt het gevolg en mist soms de oorzaak.

## Waar het bewijs stopt

De studie liep twaalf weken, bij een beperkt aantal vrouwen, en mat vermoeidheid met een vragenlijst. Vermoeidheid heeft veel mogelijke oorzaken, van slaap en stemming tot de schildklier en de overgang, en ijzer is er maar één van. De grens van 50 is een keuze van de studie, geen algemene afspraak: andere labo's en richtlijnen hanteren lagere grenzen. En te veel ijzer is niet onschuldig, dus aanvullen hoort bij een vastgesteld tekort, niet op goed geluk.

## Wat het in de praktijk verandert

De echte vraag bij een vermoeide vrouw is dus niet alleen of haar hemoglobine normaal is, maar of haar voorraad gevuld is, en zo niet, waarom niet. Daar hoort een ferritine bij, en een gesprek over de

menstruaties.

In Doktershuis Antwerpen meten we het ferritine in de CHECK-UP en bij vermoeidheid, en zoekt de gynaecoloog bij een tekort naar de oorzaak. Een bloedtelling zegt veel. Een ferritine zegt wat eraan voorafgaat.

Wordt er een tekort gevonden, dan volgt de aanvulling, en daarna een controle om te zien of de voorraad zich herstelt. Herstelt ze niet, dan is dat op zich een aanwijzing: voor bloedverlies dat groter is dan gedacht, of voor een opname in de darm die niet goed verloopt.

Bloedarmoede is het einde van een ijzertekort.

Vermoeidheid kan het begin zijn.

VOOR DE COLLEGA

Vaucher et al. 2012 (RCT, n = 198 menstruerende vrouwen 18–53 j met onverklaarde vermoeidheid, ferritine < 50 µg/l, Hb > 12,0 g/dl; 80 mg elementair ijzer per dag gedurende 12 weken tegenover placebo): vermoeidheidsscore −47,7% tegenover −28,8%, verschil −18,9% (95% BI −34,5 tot −3,2) [1].

Hb +0,32 g/dl, ferritine +11,4 µg/l, sTfR −0,54 mg/l tegenover placebo; geen effect op levenskwaliteit, depressie of angst [1].

Bij ijzertekort door hevig menstrueel bloedverlies: oorzaak opsporen (vastgelegd standpunt: ongewoon hevig bloedverlies altijd laten nakijken).

## BRONNEN

1. Vaucher P, Druais PL, Waldvogel S, Favrat B. Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. CMAJ, 2012;184(11):1247-1254.

Dr. Philippe Elst schrijft deze blog in eigen naam. Dit artikel geeft algemene informatie en vervangt geen consultatie.