

IJzer is een belangrijk element, onder andere voor de aanmaak van het hemoglobine. Hemoglobine is een eiwit waarmee rode bloedcellen zuurstof kunnen binden en transporteren. IJzer is ook nodig voor de werking van een aantal enzymen.

IJzer wordt opgenomen in de darm en direct gebonden aan het transporteiwit transferrine. Bij voorkeur wordt de afname 's ochtends voor het ontbijt uitgevoerd omdat ijzerrijke voeding (b.v. appelstroop of spinazie) een tijdelijke verhoging van het ijzer geeft. Het grootste deel van het lichaamsijzer zit in hemoglobine in de rode bloedcellen. Het lichaam bewaart een ijzervoorraad in de cellen van de lever. Daar wordt het veilig opgeslagen in een eiwit genaamd ferritine.