

Gode råd om jern

JERN I KROPPEN

Jern findes i alle kroppens celler. Mængden af jern er størst i muskler, lever, milt, knoglemarv og blod. De røde blodlegemers vigtigste funktion er at bringe ilt rundt i kroppen, og jern er nødvendig for dannelsen af nye røde blodlegemer. Får man for lidt jern, kan hæmoglobinværdien (blodprocenten) derfor falde.

Man udvikler først blodmangel, når kroppens jerndepoter i lever, milt og knoglemarv er tømt. Det sker først efter længere tids jernunderskud.

Symptomer på jernmangel

Symptomer ved jernmangel er først og fremmest træthed og eventuelt muskelsvaghed. Herudover kan man opleve bleghed, hjertebanken, hovedpine, svimmelhed og åndenød.

Vær opmærksom på at få jern nok

Nedenstående personer skal være særligt opmærksomme på at få jern nok:

- Børn fra 6 måneder anbefales jernholdig overgangskost. Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.
- Børn i puberteten skal have cirka 11 mg jern dagligt.
- Menstruerende kvinder skal have cirka 15 mg jern dagligt.
- Gravide skal have cirka 40-50 mg jern dagligt fra 10. graviditetsuge.
- Personer, særligt ældre, der spiser ensidig kost.
- Personer med sygdomme i mave-tarm-kanalen.
- Personer med blødninger fra fordøjelseskanalen, fx mavesår.
- Personer med langvarigt forbrug af acetylsalicylsyre, fx Aspirin® og Kodymagnyl®.
- Personer, der tager visse typer gigtmedicin.
- Alkoholikere.
- Vegetarer og veganere.

- Bloddonorere.

Normal hæmoglobinværdi

Normal hæmoglobinværdi for kvinder er 7-10 mmol. Det kalder vi også for en blodprocent på 7-10.

Normal hæmoglobinværdi for mænd er 8-11 mmol. Det kalder vi også for en blodprocent på 8-11.

SPIS DIG TIL EN GOD BLODPROCENT

Da vi ikke selv kan danne jern, er vi nødt til at få det gennem kosten. Ikke alle fødevarer indeholder lige meget jern. Kød, fisk, æg og skaldyr indeholder meget jern i en form, som let optages i kroppen - det såkaldte hæmjern.

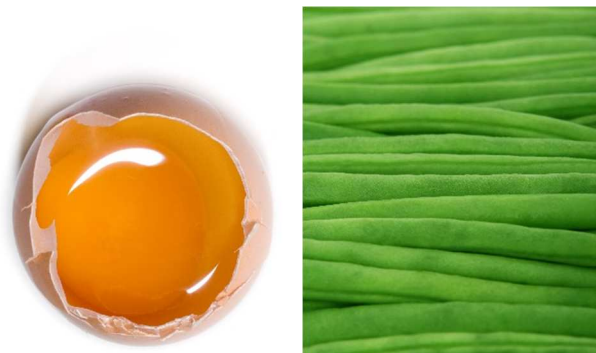
Jern findes også i grønne grøntsager, fuldkornsprodukter, bælgfrugter og tørret frugt i en form, som kaldes non-hæmjern. Hæmjern optages lettere i kroppen end non-hæmjern.

Gode kilder til jern

- **Kød.** Der er meget jern i kød. Mest i okse, kalv, and, struds og vildt og mindre i lyst fjerkræ som kylling og kalkun.
- **Indmad.** Fx hjerter, lever og leverpostej.
- **Blodpølse**
- **Fisk og skaldyr**
- **Grønne grøntsager.** Spinat, porrer, grønkål, radiser og persille.
- **Groft brød.** Brød og andre kornprodukter, der er grove, langtidshævede eller lavet på surdej, fx rugbrød. Bager du selv, skal du lægge kerner og hvedekliid i blød i nogle timer, og du kan fx tilsætte sesamfrø, der også indeholder jern.
- **Frugt og nødder.** Rosiner, svesker, dadler, figner samt mandler og nødder. En nem måde at få lidt

mere jern på er at blande mandler og rosiner som en lille snack.

- **Bønner og linser.** Bønner og linser er et godt supplement til maden. Er du vegetar, er de også en god erstatning for kød, da de er både jern- og proteinholdige.
- **Æg.** Især æggeblommer er jernholdige.



Fødevarer, der fremmer jernoptaget i kroppen

C-vitamin hjælper kroppen med at optage jern. C-vitamin findes især i hyben, solbær, kiwi, jordbær, citrusfrugter, broccoli, peberfrugter, grønkål, spinat, persille og appelsinjuice.

Drik eller spis derfor fødevarer med c-vitamin, hver gang du spiser jernholdig mad.



Fødevarer, der hæmmer jernoptaget i kroppen

Kalk fra mælk, polyfenoler fra rødvin, chokolade, valnødder, te, kaffe og kakao hæmmer optaget af jern i kroppen. Derfor bør du ikke drikke og spise disse fødevarer i cirka 1 time før, du spiser jernholdig mad.

Eksempler på jernindhold i fødevarer

Fødevarer	Jernindhold per 100 g
Svinelever	13 mg
Kyllingelever	9 mg
Muslinger	8 mg
Leverpostej	6 mg
Svine-/kyllingehjerter	6 mg
Kalvelever	5 mg
Spinat (frisk)	5 mg
Mandler	5 mg
Fuldkornspasta (rå)	4 mg
Havregryn	4 mg
Oksekød	2 mg
Torskerogn (konserves)	2 mg
Æg	2 mg
Rugbrød (fuldkorn)	2 mg
Rosiner	2 mg
Grønkål (frisk)	2 mg
Makrel/tun i tomat	1 mg
Laks	1 mg
Svinekød	1 mg
Grønne ærter/bønner	1 mg
Broccoli	1 mg



Eksempler på dagligt indtag af jern

Fødevarer	Jernindhold
Rugbrød – 2 hele skiver	2,0 mg
Leverpostej – til 1 skive rugbrød	2,0 mg
Makrel i tomat – til 1 skive rugbrød	0,5 mg
Fuldkornspasta – cirka 50 g rå	2,0 mg
Kyllingelever cirka 100 g	9,0 mg
Grønne bønner – cirka 100 g	1,0 mg
I alt	16,5 mg



Fødevarer	Jernindhold
Havregryn – 60 g	2,5 mg
Rugbrød – 2 hele skiver	2,0 mg
Leverpostej – til 1 skive rugbrød	2,0 mg
Torskerogn – til 1 skive rugbrød	1,0 mg
Oksekød – 1 bøf	3,0 mg
Ærter - 100 g	1,0 mg
Mandler - 1/2 dl	1,5 mg
Rosiner 20 g	0,5 mg
I alt	13,5 mg



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00