

## Fødevarer med højt jernindhold

### Indhold pr. 100 gram netto

Hvedekliede	19,0 mg
Kyllingelever	8,9 mg
Musling	8,4 mg
Leverpølse	7,1 mg
Leverpostej	6,1 mg
Tørrede abrikoser	6,0 mg
Kyllingehjerter	6,0 mg
Svinehjerter	6,0 mg
Æggeblomme	5,5 mg
Brune/hvide bønner	5,0 mg
Grahamsknækbrød	5,0 mg
Hirse	4,8 mg
Kalvelever	4,5 mg
Spinat (frisk)	4,5 mg
Cornflakes	4,3 mg
Fuldkornspagetti	4,0 mg
Havregryn	4,0 mg
Hel hvede, grahamsmel	3,3 mg
Rugmel	2,8 mg
Hasselnødder	2,8 mg
Rosiner	2,4 mg
Rugbrød (fuldkorn, mørkt)	2,3 mg
Oksekød	2,1 mg
Hele æg	2,1 mg
Grøn kål	2,0 mg
Torskerogn	1,6 mg
Groft franskbrød	1,4 mg
Hvedemel	1,1 mg
Makrel/tun i tomat	1,1 mg
Grønne bønner	1,0 mg
Svinekød	0,9 mg
Kartofler	0,9 mg
Blåbær	0,8 mg
Jordbær	0,7 mg
Laks	0,5 mg

Kilde: Levnedsmiddeltabeller, 4. udgave 1996

## Kost og jern

- en vejledning til mødre med større blodtab



Regionshospitalet Herning  
Svangre-barselsafsnittet  
Marts 2014

## Jern i kroppen

Jern er en vigtig bestanddel af dit blod. Mange faktorer kan have indflydelse på, om kroppen kan optage det jern, der indtages, men i praksis kræver det ikke meget at øge den daglige jernindtagelse.

Jern findes i muskler, lever, milt og knoglemarv, men den største del findes som hæmoglobin i de røde blodlegemer. De røde blodlegemers vigtigste funktion er at bære ilt rundt i kroppen, og jern er nødvendig for dannelsen af nye blodlegemer. Får du for lidt jern, danner du for få røde blodlegemer og hæmoglobinværdien falder. En normal hæmoglobinværdi for kvinder ligger mellem 7 og 10 mmol/L.

Symptomer på lav blodprocent kan bla. være svimmelhed, hjertebanken, træthed og synsforstyrrelser. Desuden kan det påvirke amningen både i forhold til utilstrækkelig og forsinket mælkeproduktion.

De officielle anbefalinger for daglig indtag af jern via kosten for kvinder er mellem 12 og 18 mg.

## Jern i maden

Da vi ikke selv danner jern, er vi nødt til at få det gennem kosten. Ikke alle fødevarer indeholder lige meget jern. Kød er den vigtigste kilde til jern, men selv de små mængder jern i grønsager, frugt og kornprodukter har også betydning. Vegetarer skal være ekstra opmærksomme på, hvad de spiser, da de ikke får jern fra kød, og derfor ekstra udsatte for at få jernmangel.

## Hvad man kan spise og drikke for at få mere jern gennem kosten?

- Kød - der er meget jern i kød og mest i rødt kød som okse, kalv, and, struds og vildt
- Indmad - lever og hjerter, f.eks. er leverpostej en god kilde
- Brød og andre kornprodukter, især brød, der er groft, langtidshævet eller lavet på surdej (eks. ciabattabrød og rugbrød). Brød tilsat eks. sesamfrø eller hvedeklid er meget jernrige.
- Rosiner, svesker, dadler, figner samt mandler og nødder er jernholdige.
- 

- Bønner og linser er et godt supplement til kosten. Som vegetar er de en god erstatning for kød, da de både er meget jern og proteinrige.
- Se i øvrigt skemaet på næste side.

## Fra mad til krop

Jernet optages i fordøjelsessystemet, og kroppen kan selv regulere hvor meget jern, der skal optages, alt afhængig af hvor meget jern, der er brug for. Sunde og raske mennesker kan derfor ikke få for meget jern gennem kosten.

## C-vitamin

C-vitamin hjælper kroppen med at optage jern og findes i grøntsager, frugt og juice. Derfor kan du med fordel drikke juice og spise en masse grønsager til den røde bøf.

## Kaffe, te og kakao

Det frarådes at drikke kaffe, te og kakao ca. 1½-2 timer før og efter måltiderne, da dette har negativ indflydelse på jernoptagelsen.

## Jerntilskud

Har man lav hæmoglobin, kan det være svært at få nok jern gennem kosten. I den situation kan tilskud være nødvendigt i form af jerntabletter ( Tbl Ferro Duretter/Ferrofumerat) Ved meget lav hæmoglobin anbefales Tbl Ferro Duretter 2 tbl dgl, gerne sammen med C-vitamin.

### Forebyggelse:

Tager du jerntilskud, får du den bedste udnyttelse af jerntilskuddet, hvis du tager det sammen med frugt- eller grønsagsjuice eller en citrusfrugt, og i øvrigt undgår at drikke mælk, kaffe, te og kakao 1½-2 timer før og efter.

### Behandling:

Jern skal tages forskudt fra anden medicin som f.eks stofskiftemedicin og antibiotika.

Hvis du har fået konstateret jernmangel optages jern lige så godt i forbindelse med et måltid som på tom mave, dog bedst sammen med frugt- eller grøntsagsjuice eller C-vitamin.