

# EN INFORMATIONSTIDNING OM JÄRN

NUMMER 2, 2003

## INNEHÅLL

- ◆ Ny produktspecialist i västsverige  
*sidan 2*
- ◆ Biff eller persilja - vilken mat ger mest järn?  
*sidan 2,3 & 4*
- ◆ Recept på kardemummakryddad färsgröta  
*sidan 4*
- ◆ I nästa nummer...  
*sidan 4*



G  
E  
J  
Ä  
R  
N  
E  
T

## EROL AB

Från och med oktober 2003 kommer Camilla Lööf att arbeta som produktspecialist för Erol AB i västsverige, dvs Bohuslän, Västergötland, södra Dalsland, norra Halland samt nordvästra Småland.

Camilla är sjuksköterska och har närmast arbetat natt på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Dessförinnan har hon arbetat ett flertal år i läkemedelsindustrin.

Camilla bor i Göteborg och där har hon också sitt kontor. Adress och telefonnummer hittar du i det orange fältet på sista sidan!

Det bästa preventivmedlet är ett glas kallt vatten, inte före eller efter men istället.

*Pakistans delegat, international planned parenthood*

## NU BLOMMAR JÄRNET!

Tänk att järn i trädgården blivit så populärt...



*Inget för järnbrist - men visst är det vackert!*

## BIFF ELLER PERSILJA - VILKEN MAT GER MEST JÄRN?

I de flesta tidningar skulle säkert denna fråga besvaras med hjälp av en tabell där man kan jämföra järninnehållet i olika livsmedel:

Järn mg per 100 g	
Vetekli	11
Nässlor	10
Leverpastej	8
Aprikoser, torkade	6
Ärtor, torkade	6
Grahamsmjöl	5
Persilja	4
Musslor, konserv	4
Biff nötkött	2
Rågbröd	2

Men vänta nu, det är någonting som inte stämmer här. Enligt Riksmaten, Livsmedelsverkets undersökning av svenskarnas kostvanor, så är det kött och matbröd som är de två största järnkällorna i svensk mat. Anledningen är förstås att de flesta äter en kötträtt och ett antal smörgåsar varje dag året runt. I det långa loppet får alltså ett vardag-livsmedel mycket större betydelse än sådant vi bara äter ibland.

En annan sak som tabellen inte berättar är att 100 g hackad persilja innebär 8 dl! Så stora mängder persilja används knappast i svensk matkultur, vi använder ju persilja mest för att sätta färg på maten. I många medelhavsländer kan det däremot vara annorlunda, där kan både en och två knippor persilja ingå i ett recept till fyra portioner.

Enkelt, eller hur? Det är mer järn i persilja än i biff. Och allra bäst är vetekli.

EROL AB



Men vetekli då? För att få i sig 100 g behöver man äta 3 dl kli, en mängd som få torde klara av, särskilt som kli måste blandas med andra livsmedel för att det ska smaka bra.

Några tips går dock att hämta ur tabellen: leverpastej är inte så dumt som smörgås-pålägg och konserverade musslor kan vara ett bra alternativ för den som inte äter kött. Torkade aprikoser kan fungera utmärkt som järnrikt godis för gravida. Många blir fort mätta vid måltiderna men är ofta småsugna däremellan!

### Biotillgänglighet

Ett livsmedels värde som järnkälla avgörs också av biotillgängligheten. Med det avses den mängd järn i maten som är möjlig för kroppen att absorbera.

Det finns två sorters järn i maten: hemjärn och icke-hemjärn. Hemjärn finns i kött och köttprodukter och tas upp i kroppen till 25 %. Det absorberas utan att påverkas särskilt mycket av andra livsmedel. Icke-hemjärn finns i bröd, spannmålsprodukter, grönsaker och frukt.

Av icke-hemjärnet tas mellan 5-10 % upp beroende på hur maten är sammansatt. Upptaget av icke-hemjärn stimuleras av C-vitamin i t ex frukt, juice och grönsaker. Upptaget av icke-hemjärn försvåras av flera ämnen i maten:

- Fytater som finns i fullkornsprodukter och i baljväxter
- Tanniner (garvämnen) som finns i te, kaffe och kakao
- Kalcium (hämmer även upptaget av hemjärn)

Köttfaktorn som finns i kött, fågel, fisk och skaldjur ökar upptaget av både icke-hemjärn och hemjärn.

Rekommenderat intag av järn för kvinnor

i barnafödande ålder är cirka 15 mg/dag.

### Järn under graviditet

I de svenska näringsrekommendationerna saknas en rekommendation för järnintag under graviditet. Motiveringen är att "det fysiologiska behovet av järn under den senare delen av graviditeten ej kan tillgodoses enbart genom kosten". WHO rekommenderar järntillskott till alla gravida från 20:e graviditetsveckan. Under en graviditet ökar kroppens förmåga att ta upp järn ur maten och järnförlusten från menstruationen upphör. Trots det anser man att det behövs ett järnförråd på minst 500 mg järn för att täcka graviditetens behov.

### Varför är järn så viktigt?

Järn ingår i hemoglobin som transporterar syre till hela kroppen. Järn behövs också för att immunförsvaret ska fungera bra. Många viktiga funktioner i hjärnan är beroende av järn. Järnbrist är det vanligaste bristtillståndet i Sverige. Ungefär var tredje kvinna, från tonåren upp till 50-årsåldern, uppskattas ha järnbrist.

Järnets många olika funktioner i kroppen gör att det inte finns riktigt tydliga tecken på järnbrist utan symtomen är ofta diffusa. När järnförråden är tömda och Hb-värdet dessutom har sjunkit under normalvärde så har järnbristanemi utvecklats. Det är välkänt att människor med järnbristanemi får en försämrad fysisk prestationsförmåga.

### Enkla tips för att öka järnupptaget

- Kött i en huvudmåltid, helst varje dag. Ju mörkare kött desto mer järn.
- Köttpålägg eller leverpastej som pålägg.
- Frukt/bär/juice och grönsaker till varje måltid. Särskilt viktigt för den som inte äter kött.
- Mjök, te och kaffe till frukost och mellanmål.
- Ost och grovt bröd till mellanmål.
- Laga mat i järngryta – en syrlig ingrediens som vinäger löser ut järn ur grytan.
- Baka surdegsbröd – surdeg gör järnet mer lättabsorberat.

### Säkra livsmedel för gravida



Röd näsa brukar hjälpas genom att man på aftonen penslar näsan med gula järndroppar, som borttvättas på morgonen.

*Dr A Carlström.  
Oraklet 1899*

Upptäckten av en ny maträtt bidrar mer till mänsklig lycka än upptäckten av en ny stjärna.

*Anthelme Brillat-Savarin*

Alla köttprodukter är säkra ur bakterie- och parasitsynpunkt om de upphettas så att de är rykande heta (70 graders in- nertemperatur). En digital, batteridriven termometer gör det lätt att kontrollera temperaturen.

Varmrökta charkuterier och leverpastej går bra.

Undvik rå köttfärs, gravat kött och kall- rökta charkuterier.

Lever (med undantag för leverpastej) undviks p.g.a. högt A-vitamininnehåll.

Råd om övriga livsmedel finns i broschy- ren "Mat för två" från Livsmedelsverket.

En järnbroschyr till blivande föräldrar "6

recept på hur din man kan pigga upp din tillvaro" kan beställas på vår hem- sida [www.svenskkottinformation.se](http://www.svenskkottinformation.se)



*Dietist Svensk Köttinformation*

Svensk Köttinformation är ett märkesneu- tralt informationsföretag ägt av svenska bönder.

## I NÄSTA NUMMER

• Artikel om:  
"Ge järnet - förr och nu"  
av docent Gudrun Liedén, Blodcentralen,

## SÅ HÄR KONTAKTAR

### DU OSS:

**David Erlich**

0708-54 08 35

david.erlich@erol.se

**Christina Sandberg**

0709-50 44 30

christina.sandberg@erol.se

**Camilla Lööf**

0703-66 44 11

camilla.lööf@erol.se

## KARDEMUMMAKRYDDAD FÄRSGRYTA MED COUSCOUS

4 portioner

500 g nötfärs, mager  
1 gul lök, hackad  
1 burk passerade tomater, 500 g  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 tsk spiskummin  
1 kanelstång  
1 krm kardemumma, stött  
400 g wokgrönsaker  
2 msk flytande margarin  
3 dl couscous  
3 dl vatten  
1 dl matlagingsyoghurt

Fräs färs och lök. Tillsätt tomat och kryddor. Låt koka i 20 min. Fräs wokgrönsakerna. Koka upp vatten och slå det över couscousen, låt dra i 3 min. Blanda grönsaker och couscous. Servera med yoghurt.



*Kardemummakryddad färsgröta*

*Foto: Hans B Eriksson*

**SMAKLIG SPIS!**

önskar

Karin G Franson