

# EN INFORMATIONSTIDNING OM JÄRN

NUMMER 7, 2006



## INNEHÅLL

- ◆ Erol AB informerar ...  
*sidan 2*
- ◆ MYTER OM KÖTT PÅVERKAR KVINNOR ...  
*sidan 2, 3 & 4*
- ◆ Så här kontaktar du oss...  
*sidan 4*



G  
E  
J  
Ä  
R  
N  
E  
T

Drömmen av lycka  
är större än själva  
lyckan

Jovan Ducic

Det bästa som vi äga  
det kan vi inte giva  
det kan man inte säga  
och inte heller skriva

Karin Boye

# Erol AB informerar

I förra numret av Ge järnet nr 6 fanns ett tryckfel i texten där Erol AB informerar. Den korrekta informationen är: Koncentrationen järn i Niferex orala droppar är 30 mg/ml.

**Hemsida:** [www.erol.se](http://www.erol.se)

Från och med hösten 2006 har vi nu en hemsida. Här finns information om Niferex kapsel och Niferex orala droppar. Det går bra att beställa patientinformationer för båda beredningsformerna. Har du missat något nummer av Ge järnet kan du enkelt göra en beställning.

Man kan läsa om järnbrist och järnbristanemi. Det finns också frågor och svar angående järnbrist och järnprofylax vid graviditet.

## MYTER OM KÖTT PÅVERKAR KVINNOR ATT VÄLJA JÄRNFATTIGT

### Myt 1: Kött är fett

Kvinnor som bantar slutar ibland att äta kött eftersom de tror att det innehåller mycket fett. Men det är en myt – renputsat kött är ofta mycket magert. Den magra köttbiten innehåller dessutom mer näring än den feta, så det finns allt att vinna för den som vill äta smalt men näringsrikt.

Sedan 1 juni 2005 är det tillåtet att märka allt kött som har max 10 % fett med Nyckelhålet, Livsmedelsverkets symbol för hälsosam mat. Det kommer att göra det lättare att hitta magert griskött som t ex putsade kotletter, picknickbog och färsk skinka.

De flesta nötköttsdetaljer innehåller mindre än 5 % fett, som t ex ryggbiff, bog (märgpipa), fransyska, innanlår och rostbiff. Även svensk entrecote har faktiskt så låg fetthalt att den kan nyckelhålmärkas! Nötfärs med max 10 % fetthalt har redan tidigare kunnat märkas och nu har också extramager nötfärs med 5 % fetthalt börjat dyka upp i butikerna. Lammstek och putsade lammkotletter kommer också att kunna nyckelhålmärkas.

En orsak till fettmyten kan vara att många tycker att kött är mättande. Det beror på

att kött är proteinrikt och protein har högre mättnadsvärde än fett. Detta är hemligheten bakom framgångarna för t.ex. Atkins – dieten innehåller mycket protein, av det blir man mätt och då äter man mindre. Resultatet blir vikttnedgång.

### Myt 2: Det är mest näring i grönsaker

Det går inte att hävda att det finns vegetabilier som har samma näringsinnehåll som kött. Några exempel: 100 g stekt biff innehåller fyra gånger mer protein än 100 g kokta röda/vita bönor. Protein från kött har dessutom en aminosyrasammansättning som ger det högre kvalitet än växtprotein.

Nötkött innehåller dubbelt så mycket järn och zink som de mest näringsrika bönorna gör. Mineralämnen i kött har dessutom betydligt högre biotillgänglighet än motsvarande mineraler i växter.

Därmed inte sagt att det inte är möjligt att leva bra på vegetarisk kost. Vegetarianer som även äter mjölkprodukter brukar inte ha svårigheter att få i sig allt de behöver, under förutsättning att de äter varierat. Strikta veganer, som bara äter mat från växtriket, behöver vitamin- och mineraltillskott för att vara säkra

EROL AB

på att få all näring de behöver. Detta är förstås särskilt viktigt vid graviditet.

### Myt 3: Rött kött är okvinnligt

Det är lätt att hitta exempel på föreställningar om manlig och kvinnlig mat i både vetenskaplig och populär litteratur. Ofta ser man hur dessa myter präglar matreportage i t ex veckopress och kokböcker.

Män sägs föredra rött kött från högstatusdjur som nötkött och vilt. Att bli ordentligt mätt har högt värde för män vilket gör att stora portioner och mäktiga maträtter är populärt. Kött anses ge muskler och virilitet vilket ses som positivt av de flesta män.

Kvinnor rankar grönsaker och frukt betydligt högre än vad män gör. Att vara smal är högt värderat bland kvinnor, därför vill de ha fett-snål mat och små portioner. Att bli alltför mätt ses knappast som något positivt.

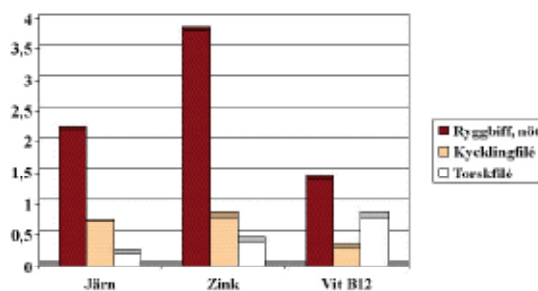
Vitt kött som kyckling och fisk är ofta högre värderat av kvinnor än rött kött. Vissa forskare har spekulerat om samband med föreställningar om renhet och sexuell återhållsamhet. Det bränner onekligen till när en folklivsforskare påpekar att fågel och fisk är lägre rankade djur än nötkreatur och kanske därför historiskt sett ansetts lämpligare för kvinnor att äta! Lamm uppfattas dock som hälsosamt av många, särskilt av yngre storstadskvinnor.

### Spelar myterna någon roll?

Många kvinnor idag är mycket hälsomedvetna men äter små portioner mat för att hålla sig smala. Den lilla portionen ska ändå ge all näring som behövs, och måste därför vara extra näringsrik. Nötkött innehåller mer järn, mer zink och mer vitamin B<sub>12</sub> än vad t ex kyckling och torsk gör. Biff innehåller dessutom bara en tredjedel så mycket fett som t ex lax.

Kvinnor avstår ibland från rött kött av känslorskäl, men har störst behov av det av närings-skäl. Kött är naturligt näringsrikt och försvarar därför sin plats på tallriken.

### Näringsjämförelse i mg/100 g.



Jämförelse näring i biff, kyckling och torsk.

### Järn under graviditet

Rekommenderat intag av järn för kvinnor i barnafödande ålder är cirka 15 mg/dag.

I de svenska näringsrekommendationerna saknas en rekommendation för järntag 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. Järnets många olika funktioner i kroppen gör att det inte finns riktigt tydliga

Det finns i oss alla ett hinder för fullkomlig lycka; det är leda vid det vi redan äger och längtan efter det vi inte har.

*Francois de la Rochefoucauld*

Lycka eller olycka varar ej för evigt.

*Arabiskt ordspråk*

Det finns ingen uppriktigare kärlek än kärleken till mat.

*George Bernard Shaw*



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.

*Karin G Franson*  
Leg dietist Svensk Köttinformation

*Svensk Köttinformation är ett märkesneutralt informationsföretag ägt av svenska bönder.*



Karin G Franson.

I muminhuset hade man pannkaka till frukost, en stor gul pannkaka med hallonsylt. Dessutom hade man gröten från igår men eftersom ingen ville ha den beslöt man spara den till imorgon.

*Från Trollkarlens hatt*  
Tove Jansson

## SÅ HÄR KONTAKTAR DU OSS:

**David Erlich**

0411-391 85

0708-54 08 35

david.erlich@erol.se

**Christina Sandberg**

0709-50 44 30

christina.sandberg@erol.se

**Camilla Löf**

0703-66 44 11

camilla.loef@erol.se



### Lammytterfilé med grönsakscouscous 4 portioner

500 g lammytterfilé  
salt och vitpeppar  
1 msk flytande matfett  
1/2 citron

#### Grönsakscouscous:

3 dl couscous  
3 dl vatten  
1 dl passerade tomater  
2 tsk ajvar relish  
salt  
2 morötter, tunt slantade  
1 zucchini, tunna skivor  
1 msk olivolja  
2 dl kokta kikärtor, konserverade  
1/2 dl russin

Krydda köttet och stek det runt om ca 5 min. Låt vila i folie.

Koka upp vatten, tomater och ajvar relish. Häll blandningen över couscousen och låt dra under lock 3 min. Fräs morötter och zucchini i olja och smaksätt med salt och peppar. Blanda ner grönsaksfräs, kikärtor och russin i couscousen.

Skär köttet i diagonala skivor och pressa citron över.

**En portion ger 500 kcal (2,1 MJ) och 11 g fett.**

### TRANSFETT

Transfett finns naturligt i kött och mjölk från idisslande djur. I Danmark, där man har de strängaste bestämmelserna i Europa för transfett i livsmedel har man gjort undantag för transfetter av animaliskt ursprung d.v.s. endast industriframställt transfett måste begränsas. WHO rekommenderar att transfett inte ska ge mer än 1 % av dagsintaget energi. För den som äter 2000 kcal per dag innebär det max 2,2 g transfett per dag.

Enligt Livsmedelsverket äter svenskar i genomsnitt cirka 2 gram transfett per dag. Av den mängden kommer hälften från naturliga transfetter i mejerivaror och kött och hälften från industriellt framställda transfetter från livsmedel som friterad potatis, bakverk och godis.

Livsmedelsverket anser inte att det finns vetenskapligt stöd för att skilja mellan det transfett som finns i t ex mjölkfett och det som bildas vid industriell härdning av fetter. En forskargrupp från Harvard, USA hävdade dock nyligen att en sådan skillnad finns. Av fyra studier som undersökte förhållandet mellan intag av transfettsyror från idisslare och risken för hjärt- kärlsjukdom var det ingen som uppvisade ett signifikant positivt samband.

EROL AB