

Vad man bör tänka på, om mat, när man har eller riskerar att få järnbrist.

Järnbrist är den vanligaste näringsbristen både i västvärlden och globalt. Genom att äta bra mat minskar risken för järnbrist.

Hemjärn och icke-hemjärn. I maten finns två typer av järn: *hemjärn* och *icke-hemjärn*. Hemjärn tar kroppen upp betydligt bättre än icke-hemjärn. Faktiskt så mycket som 5 gånger bättre. Olika livsmedel innehåller olika mycket hemjärn eller icke-hemjärn. Järn påverkas inte vid tillagning i mikro, vid grillning, kokning etc.

Kött innehåller både hemjärn och icke-hemjärn. Ju mörkare kött, som vilt, nöt eller lamm, desto större är andelen hemjärn. Medan ljusare kött som kyckling innehåller en mindre andel hemjärn.

Frukt, grönsaker och spannmål (mjöl och flingor) innehåller enbart icke-hemjärn.

Köttfaktorn. Köttfaktorn är en odefinierad faktor som finns i kött, fisk och skaldjur. Köttfaktorn bidrar till att stimulera upptaget av både hemjärn och icke-hemjärn. Äter du alltså kött eller fisk tillsammans med grönsaker, hjälper köttfaktorn till att ta upp järnet i både kött, grönsaker, frukt och spannmål bättre.

Grönsaker, frukt och spannmål. Grönsaker, frukt och spannmål innehåller endast icke-hemjärn som inte tas upp lika bra som hemjärn. Men här finns förstås många andra livsnödvändiga ämnen. Grönsaker och frukt innehåller dessutom C-vitamin som bidrar till att stimulera upptaget av järn.

Genom att äta en balanserad kost får man i sig alla de näringsämnen som kroppen behöver.

Järnupptaget kan stimuleras eller hämmas av olika ämnen som finns i livsmedel



- C-vitamin
- Köttfaktorn

Ämnen i maten som motverkar upptaget av järn i kroppen är:



- Kalcium
- Kaffe
- Te
- Fytinsyra (finns i grovmalen spannmål)

Det kan vara fördel att undvika intag av ämnen som hämmar järnupptaget i samband med måltiderna lunch eller middag. Drick hellre mjölk, kaffe och te till frukost och mellan målen.

När fullkornsbröd bakas på surdeg förbränns fytinsyran så att järnet i brödet tas upp bättre.

Vegetarianer. Man kan tillgodogöra sig det järn kroppen behöver även om man inte äter kött. Välj grönsaker som innehåller mer järn som ärt och baljväxter (bönor). Dessutom är det ännu viktigare att undvika de livsmedel med ämnen som motverkar järnupptaget.

Vårt dagliga behov av järn, enligt de nordiska näringsrekommendationerna NNR:

Kvinnor: 15 mg Män samt kvinnor efter fertil period: 9 mg



Under en graviditet ökar behovet av järn avsevärt och järnbehovet kan oftast inte tillgodoses enbart genom kosten.

Vi tar lättare upp hemjärn än icke-hemjärn. Men i genomsnitt tar vi upp ca 10 % av järnet som finns i maten.

Järnet i maten ska ersätta det järn vi förlorar i form av blödningar och avstötning.

Tabellerna visar det totala järninnehållet, alltså både hemjärn och icke-hemjärn i olika livsmedel. För alla livsmedel gäller värdet per 100 g ätbar del. Uppgifterna är hämtade från Livsmedelsverkets databas.

Viltkött		Inälvsmat		Gris	
Renskav	2,8 mg	Bloodpudding	17,0 mg	Fläskfilé	1,45 mg
Rådjur	3,0 mg	Grislever*	18,7 mg	Kotlett	1,45 mg
Älgstek	3,79 mg	Nötlever*	9,4 mg	Grytbitar	1,48 mg
Nötkött		Fågel		Skaldjur & ägg	
Ryggbiff	2,2 mg	Kyckling	0,9 mg	Musslor u lag	7,4 mg
Grytbitar	2,3 mg	Bröstfilé	0,72 mg	Räkor kokta	3,1 mg
Högre	2,4 mg	Lårfilé	1,04 mg	Kräftor	0,75 mg
Rostbiff	2,6 mg	Kalkon	0,8 mg	Ägg	0,68 mg
Fisk		Gryn okott		Nötter	
Lax	0,8 mg	Bulgur	2,46 mg	Hasselnötter	3,6 mg
Torsk	0,12 mg	Couscous	1,08 mg	Mandel	5,2 mg
Kolja	0,5 mg	Havregryn	5,3 mg	Kokos	3,3 mg
Makrill	0,65 mg	Jasminris	0,0 mg	Valnötter	2,1 mg
Grönsaker/rotfrukter		Frukt		Bär	
Broccoli	0,66 mg	Aprikos	0,5 mg	Hallon	1,1 mg
Gröna ärter	2,0 mg	Aprikos torkad	6,0 mg	Jordgubbar	0,34 mg
Spenat	2,0 mg	Äpple	0,14 mg	Blåbär	0,6 mg
Gröna bönor	1,0 mg	Päron	0,18 mg	Lingon	0,4 mg
Jordärtskocka	3,4 mg	Kiwi	0,3 mg	Tranbär	0,7 mg
Potatis	0,36 mg	Banan	0,4 mg	Svart vinbär	0,67 mg
Ärter/linser		Frön		Mjöl	
Kikärt, torra	6,9 mg	Linfrö	5,73 mg	Vetemjöl	0,7 mg
Linser, torra	6,8 mg	Pumpافرö	15,0 mg	Potatismjöl	0,5 mg
Bruna bönor, torra	5,0 mg	Sesamfrö	7,8 mg	Graham fullkorn	5,0 mg
Bruna bönor, kokta	1,84 mg	Solrosfrö	6,8 mg	Rågmjöl fullkorn	3,3 mg

* Under graviditet bör man avstå från att äta lever på grund av högt A-vitamininnehåll. Leverpastej går däremot bra att äta även under en graviditet.