

# BEHANDLING AV JÄRNBRIST

## JÄRN I KROPPEN

Järn är ett livsnödvändigt mineralämne som finns i kroppens alla celler. Det mesta av kroppens järn finns som ■hemoglobin-järn i de röda blodkropparna ■depåjärn i levermjälte, benmärg ■vävnadsjärn i muskulaturen och ■serumjärn i blodbanan.

## JÄRNETS VIKTIGASTE UPPGIFTER

Järn har många olika uppgifter i kroppen. En viktig uppgift är att transportera syre. Tre fjärdedelar av kroppens järn finns i hemoglobinet som har till uppgift att binda syre i lungorna och transportera till kroppens alla vävnader. Depåjärnet svarar för järnets förvaring i kroppen. Järnet är oundgängligt vid produktion av de röda blodkropparna.

## BEHOVET AV JÄRN

Både behovet av järn och förlusten av järn kan variera. Därför måste vi anpassa vårt järnintag efter det behov vi har. Kvinnor efter menopaus samt män behöver ett dagligt järnintag på ca 10 mg. Växande ungdomar, kvinnor i fertil ålder bör inta ca 15 mg per dag. Behovet av järn under en graviditet ökar successivt och är som störst fr.o.m. graviditetsvecka 20. Vid vissa tarmsjukdomar och absorptionsstörningar tas järn upp sämre i tarmslemhinnan och därför kan man behöva mer järn.

## JÄRNBRIST

När järnet i maten inte räcker till använder kroppen järnförrådet för produktion av de röda blodkropparna. Kroppen tar alltså av järnförrådet för att upprätthålla en optimal hemoglobin-nivå. Hb sjunker först när järndepåerna är sänkta/tömnda. Järndepåerna mäter man med speciellt blodprov som tas venöst.

## ORSAK TILL JÄRNBRIST

Järnbrist beror på att vi antingen får i oss för lite järn genom födan och/eller att vi förlorar järn genom blodförluster. Alltså att kroppens behov av järn är större än det vi får i oss genom maten. Vanlig orsak till järnbrist är: rikliga menstruationer, graviditet, bloddonation, blödningar, ökad tillväxt i tonåren och lågt intag av järn i kosten etc.

## SYMPTOM PÅ JÄRNBRIST OCH ANEMI

Att "bara" ha järnbrist kan ge symptom. Svår trötthet, koncentrationsvårigheter och huvudvärk kan vara symptom på järnbrist. Vid järnbristanemi kan man dessutom bli orkeslös och andfådd vid lätt ansträngning, blek, mer stresskänslig och få hjärtklappning. Det är viktigt och bra att ställa diagnos innan man påbörjar behandling så att man försäkras om att behandlingen är den rätta. Genom att behandla järnbrist kan man förhindra att järnbristanemi uppstår.

**NIFEREX®**



## JÄRNBRIST I SAMBAND MED GRAVIDITET

Under graviditeten är behovet av järn långt större än vad som oftast är möjligt att tillgodose genom kosten. Efter graviditetsvecka 20 är behovet av järn som störst. Genom att mäta depåjärnet tidigt i graviditeten får man en uppfattning om järndepåernas storlek och kan anpassa järnbehandling efter behov. Det är bra att ha välfyllda järndepåer inför förlossningen eftersom man alltid förlorar blod. Dessutom ska man orka ta hand om en rar liten baby.

## JÄRN I FÖDAN

Kött innehåller hemjärn och är den bästa järnkällan. Ju mörkare kött desto mer hemjärn. Järn i grönsaker (icke-hemjärn) t ex spenat och persilja har kroppen mycket svårare att tillgodogöra sig. Absorptionen av järn i grönsaker kan förbättras betydligt genom samtidigt intag av kött och C-vitamin.

## NIFEREX 100 MG/ KAPSEL

Niferex kapsel innehåller järngranulat. Till det verksamma ämnet ferroglycinsulfat är ett C-vitamin tillsatt för att öka absorptionen av järn. Tolvfingertarmen är järnets absorptionsområde. Därför är järngranulaten i Niferex kapseln behandlade med en magsaftsresistent hinna och järnet frigörs först i tolvfingertarmen. Vid obehag att svälja kapsel kan den tas isär och granulaten kan sväljas med vatten.

**Biverkningar** som diarré, förstoppning, halsbränna eller andra magbesvär kan förekomma. Även hudutslag förekommer i sällsynta fall. Järnpreparat kan ge en mörkfärgad avföring.

Dosera enligt anvisning av sjukvårdspersonal eller enligt bipacksedeln i förpackningen.

**Vanligaste dosen** är en kapsel dagligen tillsammans med vatten. Det går också bra att tömma kapselns innehåll på en sked och svälja ner med vatten utan att tugga på granulaten. Effekten blir densamma.

Barn under 6 år bör inte inta Niferex kapsel.

**Undvik att ta järn** tillsammans med födoämnen som försämrar järnets absorption såsom t ex mjölk-produkter, kaffe, te, choklad, flingor, kli och grovmalen spannmål.

**Behandlingen bör pågå** tills normala Hb-värden uppnåtts och fortsätta ännu någon tid för att fylla järnförråden.

För vidare information se FASS

Ta kontakt med din vårdgivare om det skulle uppstå problem med behandlingen.

**EROL AB**

**TEL 0411-391 85**

**WWW.EROL.SE**