

Frågor och svar om järn

För dig som är gravid

Varför behöver kroppen järn?

Järn är ett viktigt mineral som finns i kroppens alla celler. Det finns olika mycket järn i olika celler. Det mesta av kroppens järn är bundet i hemoglobinet som finns i de röda blodkropparna. Hemoglobinet (Hb) är syretransportör och transporterar syre till kroppens alla celler.

Varför ökar behovet av järn under graviditeten?

Trots att man inte menstruerar (och därmed inte förlorar blod) ökar behovet av järn under graviditeten avsevärt. Moderkakan som växer i takt med barnet är mycket järnrik och blodvolymen ökar med fler nya röda blodkroppar. Dessutom tar fostret det järn det behöver från mamman.

Hur vet man att man har järnbrist?

För att få veta om man har järnbrist måste man ta ett venöst blodprov och mäta järndepåerna. Provet man oftast tar är Serumferritin.

Vad säger ett Hb?

Ett Hb visar hur mycket järn som finns i blodet men alltså inte hur mycket järn som finns i järndepåerna. Från järndepåerna levereras järn till blodkroppsbildningen. Först när järnförrådet är slut sjunker Hb. När Hb sjunker har man järnbristanemi (blodbrist).

Varför ska man äta järn trots att Hb ligger bra?

När man är gravid blir man rekommenderad att äta järn för att järnförrådet ska vara välfyllt så att järnbrist-anemi inte ska uppstå. Man äter järn i förebyggande syfte. Ofta rekommenderas järn efter vad Serumferritin-provet visar. Om järndepåerna däremot är välfyllda behöver man inte äta järn.

Ska inte Hb sjunka när man är gravid?

Jo, lite ska Hb sjunka under senare delen av graviditeten. Det beror på att blodvolymen ökar men att antalet röda blodkroppar inte ökar lika mycket. Det blir på så sätt en spädning av blodet – mer vätska i förhållande till antal röda blodkroppar.

Är det farligt att ha järnbrist?

Nej, det är inte farligt att ha järnbrist. Men man kan få symptom som trötthet, huvudvärk, yrsel och koncentrationssvårigheter. Eftersom man förlorar blod under en förlossning är det en fördel att ha välfyllda järndepåer. Man är bättre förberedd.

Är det farligt för barnet om man har järnbrist?

Fostret påverkas inte om mamman har järnbrist.

Är det farligt att äta järn?

Har man järnbrist och följer barnmorskans anvisningar är det inte farligt att äta järn.

Vilken mat innehåller mycket järn?

Kött är den viktigaste järnkälla i maten. Järnet som finns i kött kallas hemjärn. Hemjärn tar kroppen upp mycket lättare än icke-hemjärn som finns i frukt, grönsaker och spannmål. Kroppen tar upp hemjärn 5 gånger lättare jämfört med icke-hemjärn. Man tillgodoser sitt järnbehov lättare om man äter kött. Det kan gå bra att tillgodose sitt järnbehov om man är vegetarian men det blir viktigare att komponera sin mat rätt. Att undvika livsmedel som hämmar upptaget av järn såsom kalciumprodukter, kaffe, te och grovmalen spannmål till huvudmålen.

Varför räcker inte järnet som finns i maten när man är gravid?

Eftersom behovet av järn ökar så mycket under graviditeten kan det vara svårt att tillgodose sitt järnbehov enbart genom maten.

När på dagen ska man ta järnmedicinen?

Mår man bra av att ta järn tillsammans med måltid bör man välja lunch eller middag. Fruktkostmålet innehåller oftast kalciumprodukter, kaffe, te och grovmalen spannmål som hämmar upptaget av järn. Många mår bra av att ta järn till natten.

Varför räcker inte järnet som finns i multivitamintabletter när man är gravid?

Järnet som finns i multivitamintabletter och i andra kosttillskott innehåller för lite järn. Dagsdosen är ca 18 mg/dag vilket kan räcka som profylax när man inte är gravid. Men under graviditeten ökar behovet av järn så mycket att dosen 18 mg oftast är otillräcklig.

Vilka biverkningar kan man få när man äter järn?

Biverkningar som man kan få av järnbehandling är t ex förstoppning, diarré, illamående, halsbränna och uppkördhet. Förstoppning är mycket vanligt hos gravida även om man inte äter järnläkemedel. Det beror på att tarmrörelserna går långsammare när man är gravid. Avföringen mörkfärgas när man äter järnläkemedel.

Kan babysen i magen få några biverkningar om mamman äter järn?

Nej, babyn i magen får inga biverkningar om mamman äter järn. Babyn påverkas inte heller vid amning om mamman äter järn. Järn går inte över i modersmjölken.

Vad händer om man glömmer ta järnmedicinen någon eller några dagar?

Det händer ingenting mer än att det tar lite längre tid att fylla järndepåerna. För att det ska synas på blodvärdet måste man glömma ta järn i ett par veckor.

Vad händer om man råkar ta för mycket järn?

Om man som vuxen råkar ta t ex dubbel dos är det inte farligt. Överdoser av järn är en risk hos framförallt små barn.

För ett barn som väger 10 kg kan 600 mg järn (= 6 kapslar/tabletter) ge allvarliga förgiftningssymptom. Förvara därför järnmedicin utom räckhåll för barn. Misstänker man att ett barn eller vuxen tagit stora doser järn ska man genast kontakta akutmottagning.

Erol AB

Tel: 0411-391 85 • www.erol.se

Niferex - profylax under graviditet och behandling av järnbrist samt järnbristanemi.