

Jo rødere kjøtt, desto mer jern.

De beste kostrådene for å unngå jernmangel er å spise magre, rene kjøttprodukter, grovt brød og grove kornblandinger. Bruk pålegg som roastbiff, pastrami, salt bankeskjøtt, leverpostei, egg og evt. prim beriket med jern (finnes bare en type nå og den er til barn).

Husk å spise rikelig med frukt og grønnsaker til alle måltider. Frukt, juicer og grønnsaker inneholder vitamin C som hjelper kroppen til bedre å nyttiggjøre seg jern fra korn og andre plantematvarer.

KOSTTILSKUDD

Det finnes også kosttilskudd med jern. Et rent jerntilskudd bør du bare ta dersom legen har anbefalt det etter å ha målt «blodprosenten» eller jernlageret. For mye jern gir nemlig de samme symptomer som jernmangel. Jern kan hope seg opp i kroppen, og et for høyt inntak kan være helseskadelig på sikt. Det er greit å ta jern i lave doser i perioder der matinntaket er lavt, men vær oppmerksom på at mange jernpreparater gir hard mage.

NÆRINGSINNHOLD I NOEN MATVARER

100 g matvare	Kcal	Fett (g)	Jern (mg)
Ytrefilet av storfe	138	2,3	2,1
Mørbrad av storfe	110	2,3	2,3
Kjøttdeig	194	13,2	2,5
Ytrefilet av lam	120	3,9	2,6
Ytrefilet av svin	105	1,8	0,7
Kylling brystfilet	104	1,0	0,2
Kyllinglår med skinn	158	8,5	0,8
Kalkun brystfilet	114	1,4	0,5
Reinsdyrsteik	106	2,4	3,8
Laks, oppdrett	200	13,4	0,4
Torsk	75	0,3	0,1
Leverpostei	varierer	varierer	5,0 +
Brunost (G-35)	455	29,4	0,3
Egg	142	10,1	2,2
Havregryn	389	7,8	3,7
Grovbrød	241	2,1	2,6
Poteter	72	0,1	0,7
Brokkoli	30	0,3	0,7
Spinat	21	0,6	4,5
Prim (jernberiket)	301	8	10

Jo rødere kjøtt, desto mer jern!

Unge jenter og JERN

Unge jenter er blant de som er mest utsatt for å få jernmangel. Uten et bevisst forhold til hva kroppen trenger, og hvilke matvarer man må spise for å få dekket behovet, blir det lett for lite jern i kosten!



GODE OG SUNNE JERNKILDER

- Magert kjøtt
- Magert kjøttpålegg
- Leverpostei/lever
- Egg
- Grove kornvarer og brød
- Havregryn
- Mørkegrønne grønnsaker
- Erter, bønner og linser



JERN OG UNGE JENTER

Jern er det mineralet det er vanskeligst å dekke behovet for gjennom kosten, og noen grupper er mer utsatt for jernmangel enn andre. Unge jenter er blant de som er mest utsatt for å få jernmangel, og det er det flere årsaker til. De viktigste er at unge jenter fortsatt er i vekst, de har fått menstruasjon, og samtidig er svært mange av dem opptatt av vekt og utseende. Jenter som slanker seg, eller er svært opptatt av vekt og utseende, har en tendens til å spise både lite og ensidig. Da er det fort gjort å glemme helheten i kosten. Å være slank er ikke nødvendigvis det samme som å være sunn, frisk og sterk.

Uten et bevisst forhold til hva kroppen trenger og hvilke matvarer man må spise for å få dekket behovene blir det lett for lite jern i kosten.

JERNBEHOVET ØKER FORT I PUBERTETEN

Jern er en viktig bestanddel i hemoglobin, som er det røde fargestoffet i blodet vårt. Jernet i hemoglobin binder oksygen og frakter det rundt til alle cellene i kroppen. Jern er også viktig for energiomsetningen i cellene. Hodepine og trøtthet, nedsatt konsentrasjonsevne og arbeidskapasitet og ikke minst dårligere fysisk prestasjonsevne er de tydeligste følgene av jernmangel.

Fram til puberteten trenger jenter stort sett like mye jern som jevnaldrende gutter (10-13 år trenger 11 mg). Men i det menstruasjonskommer, vil jernbehovet øke. Den månedlige menstruasjons «stjeler» jern fra kroppen fordi blodet som tapes, inneholder jern. Jenter fra ca 14 års alder bør derfor ha 15 mg jern om dagen.

JERNMANGEL

Selv om kroppen har en egen evne til å bruke jernet om og om igjen for å spare på tapene, hender det at tapene likevel er større enn det vi får tilført gjennom

kosten. Jenter som spiser lite og samtidig har store menstruasjonsblødninger risikerer å få jernmangel. Jernmangelanemi er definert som hemoglobinverdi under 12 g/dl hos kvinner.

OPPTAK AV JERN I KOSTEN

Det er forskjell på jern i matvarer. I animalsk mat som kjøtt, egg, innmat og lever, finnes det store mengder jern som er lett for kroppen å ta opp. Dette kalles hemjern. Mellom 15-35 % av dette jernet kan kroppen vår nyttiggjøre seg.

I korn, kornprodukter, grønnsaker og frukt er jernet i en annen form, nemlig ikke-hemjern. Dette jernet utnytter ikke kroppen vår like godt, og det er bare mellom 2-20 % av dette jernet som tas opp.

Opptaket av ikke-hemjern påvirkes av andre kostfaktorer så du kan faktisk

selv påvirke utnyttelsesgraden gjennom hvordan du setter sammen kosten din. Vitamin C og den såkalte «kjøttfaktoren», som naturlig finnes i kjøtt og andre animalske matvarer, øker opptaket av ikke-hemjern. Te og kaffe, derimot reduserer opptaket!

I praksis vil dette si at jernopptaket fra vegetabiliske matvarer (for eksempel brød) øker hvis du drikker juice eller spiser grønnsaker f.eks. paprika (vitamin C) til maten, og har kjøtt eller fiskepålegg på skiven («kjøttfaktoren»).

KOSTRÅD

Mange jenter tror feilaktig at rødt kjøtt er fett, og velger derfor ofte bort dette kjøttet til fordel for lyst eller hvitt kjøtt. Rødt kjøtt inneholder mer jern enn lyst og hvitt kjøtt, og en god huskeregel er at fargen sier noe om jerninnholdet:

Hodepine og trøtthet, nedsatt konsentrasjonsevne, arbeidskapasitet og dårligere fysisk prestasjonsevne er de tydeligste følgene av jernmangel

