

Jernmangel kan føre til nedsatt konsentrasjon og problemer med å ta til seg ny kunnskap

JERNMANGEL

Hvis barn drikker mer enn en halv liter melk (inklusive yoghurt) hver dag, er det fare for at kostholdet kan bli fattig på jern. Dette fordi melk gjør dem mette og melk inneholder ikke jern. Dermed kan melk fortrenge andre og mer jernrike matvarer fra kosten. Gode råd er å begrense melke- og yoghurtinntaket noe, samt å gi barna grove kornprodukter, grønnsaker og frukt.

Barn som vokser opp i familier hvor det kun serveres vegetarkost får oftere jernmangel enn barn som spiser kjøtt regelmessig. Jernmangel kan føre til nedsatt konsentrasjon og problemer med å ta til seg ny kunnskap. Slapphet, blek hud og hodepine kan også være tegn på jernmangel.

ANBEFALT JERNINNTAK FOR BARN

Barn (6 mnd.-5 år)

8 mg jern per dag

Skolebarn

6-9 år: 9 mg jern per dag

10-13 år: 11 mg jern per dag

Jo rødere kjøtt, desto mer jern!

Barn og **JERN**

Det konstanteres fra tid til annen alvorlig jernmangel hos **små barn**. Barn har små mager og blir raskt mette. Derfor er det ekstra viktig å passe på at maten de spiser inneholder tilstrekkelig med jern.



BARN OG JERN

Jern er det mineralet barn lettest kan få for lite av, og det konstanteres fra tid til annen alvorlig jernmangel hos små barn. Det kan være flere årsaker til dette, men for de fleste skyldes dårlig jernstatus en kombinasjon av lavt inntak av jern og et relativt høyt behov fordi de er i vekst. Barn har små mager og blir raskt mette. Dermed blir det ekstra viktig å passe på at maten de spiser, inneholder tilstrekkelig med jern. Er barnet småspist eller svært kresen, er det enda viktigere å passe på jerninntaket.

MOTORISK OG MENTAL UTVIKLING

Jern er viktig for barns vekst og utvikling. Barn trenger tilførsel av jern fra kosten fra ca seks måneders alder, gjerne i form av middager med kjøtt og jernberikede grøter. Barnegrøter man kjøper i butikk er som regel alltid jernberiket. God jernstatus spiller en viktig rolle for barns overskudd til fysisk aktivitet, lek og læring. Jernmangel påvirker både den motoriske og den mentale utviklingen, og i alvorlige tilfeller kan det være snakk om irreversible skader slik at barnet aldri når sitt fulle potensiale. Lav jernstatus har også vært forbundet med dårlig immunforsvar og hyppige infeksjoner.

JERN I MATEN

Et velbalansert kosthold gir tilstrekkelig med jern til en liten kropp. Men det finnes forskjellige former for jern i maten. I kjøtt, egg og fisk finner man jernet i en form som kroppen lett kan nyttiggjøre seg. Jernet i grønnsaker og korn er mindre tilgjengelig. Jern

fra kjøtt, egg og fisk tas derfor lettere opp enn jern fra brød og grønnsaker. Dessuten inneholder kjøtt, egg og fisk noe som kalles for «kjøttfaktoren» som stimulerer til økt opptak av jern fra korn og grønnsaker. Grovt brød med kokt skinke eller leverpostei er i så måte en god kombinasjon. Det er jern i begge matvarene, og «kjøttfaktoren» øker opptaket av jern fra brødet! Appelsinjuice, frukt og grønnsaker øker også jernopptaket fra kornvarer og jernrike grønnsaker på grunn vitamin C-innholdet.

Middagen er kanskje det viktigste jernmåltidet for barn fra 6 måneder og oppover, fordi måltidet ofte inneholder en liten mengde kjøtt. Men alle monner drar, og for at barn opp til seks års alder skal få i seg anbefalt daglig inntak med jern (8 milligram) så holder det at de i løpet av en dag for eksempel spiser:

- 2 skiver grovbrød med leverpostei pluss jernberiket barneprim til en halv skive
- 1 egg
- 1 kjøttkake med en potet og en bukett brokkoli

GODE JERNKILDER

- Kjøtt og kjøttpålegg
- Leverpostei
- Egg
- Grovt brød og grove kornprodukter
- Havregryn og hirse
- Jernberikede barnegrøter
- Jernberiket prim til barn
- Mørkegrønne grønnsaker
- Erter, bønner og linser
- Tørket frukt som rosiner og aprikoser



Når barn drikker mye melk spiser de ofte mindre mat. Da kan jernrike matvarer lett fortrenses fra kosten.