

Järn

Järn är ett mineral som kroppen behöver för att bilda röda blodkroppar. Dessa är viktiga för att föra runt syre i kroppen. För små barn är järn också viktigt för hjärnans utveckling. Hur mycket järn vi behöver varierar. Exempel på sådant som styr behovet är ålder, kön och typ av järnkälla. Det är extra viktigt att få i sig järn när barn är 6-12 månader.



Järn finns i mycket av den mat vi äter. Kroppen anpassar hur mycket som tas upp utifrån behov. Det finns två olika typer av järn som är lätt eller svårare för kroppen att använda sig av. Det som är enklast att ta upp kallas hemjärn och det som är svårare att ta upp kallas icke-hemjärn. Man behöver få i sig nästan dubbelt så mycket icke-hemjärn för att kroppen ska ta upp samma mängd järn.

Järn i maten

Fullkornsvarianter av pasta, bröd och flingor innehåller ungefär dubbelt så mycket järn jämfört med vanliga. I surdegsbröd har även skaldelarna brutits ner vilket underlättar upptaget ytterligare.

Barn får ofta i sig ungefär hälften av dagens järnbehov från till exempel bröd, havregryn, flingor, pasta, ris och potatis. Den andra hälften behöver de få i sig från andra källor som till exempel kött eller baljväxter. Tänk på att vegetariska livsmedel är svårare för kroppen att ta upp.

Hjälpa upptaget

För att underlätta för kroppen att använda järnet som finns i maten, är det bra att äta något med C-vitamin ihop med maten. C-vitamin finns i nästan alla frukter och grönsaker. Till exempel så är potatis, paprika, citrusfrukter, kiwi, jordgubbar, broccoli och vitkål bra källor. Järnupptaget i en måltid ökar också om man äter från både animalisk och växtbaserad källa, till exempel sojafärs och nötfärs.

Källor till hemjärn, rangordnade i mängd, mest överst

Blodpudding
Tunnpaltbröd
Mussla
Nötkött
Fläskkött
Leverpastej
Ägg
Kyckling
Lax



Källor till icke-hemjärn

Röda linser
Tempeh
Kokta bönor
Valnötter
Pumpaströn
*Sojaböna
*Tofu
*Vegetarisk färs
*Sojabiff



* järn är svårare för kroppen att ta upp från dessa produkter

Gröt och ersättning

Berikat grötpulver
Berikat vällingpulver

Hemlagad havregrynsgröt med ½ tunnaltbröd
Tillskottsning och Juniormjolk (2-4)

Bröstmjölksersättning (1)
Hemlagad havregrynsgröt med pumpaströn

Tillskottsning går
också att använda
som berikning

