

# Järn

Det är viktigt att ha välfyllda järnförråd när man väntar barn. Järnet är nödvändigt för att bilda hemoglobin som sköter transporten av syre ut till kroppens vävnader.

En person med normala förråd av järn i kroppen tar upp ca 15 % av järnet i maten. Vid järnbrist ökar upptaget till 20 % eller mer. Det finns två varianter av järn; hemjärn och icke-hemjärn. Hemjärn finns framförallt i kött medan icke-hemjärn finns i spannmålsprodukter och grönsaker. Det är lättare för kroppen att ta upp hemjärnet i maten. Olika livsmedel påverkar kroppens förmåga att tillgodogöra sig järnet, särskilt icke-hemjärnet.

## Exempel på livsmedel som påverkar kroppens upptag av järn

Livsmedel	Upptag av icke-hemjärn	Upptag av hemjärn
C-vitamin	Ökar	-
Kött	Ökar	Ökar
Fisk och skaldjur	Ökar	Ökar
Kaffe, té, kakao	Minskar	-
Skaldelar i spannmål, t ex kli*	Minskar	-
Mjölk, ost och kalcium	Minskar	Minskar

\* Grova spannmålsprodukter innehåller fytinsyra vilket gör järnet mer svåråtkomligt för kroppen

## För att öka järnupptaget i kroppen:

- Ät livsmedel med mycket C-vitamin i anslutning till måltiden, t ex vitkål, paprika, kiwi, apelsin.
- Tillaga maten i gjutjärnspanna/-gryta. Järninnehållet i t ex köttfärssåsen ökar då 3-5 gånger.  
Tomat, citron eller vinäger och annat syrligt löser ut järn till maten från grytan.
- Spara kaffe, té, choklad, mjölk och ost till en stund efter den järnrika måltiden, vilket oftast är huvudmålen.
- Använd gärna surdegs- eller långjäst bröd, två olika sätt att bryta ned fytinsyran som hämmar järnupptaget.

## Järninnehåll i olika livsmedel

I de flesta näringstabeller är innehållet beräknat på 100 g av livsmedlet.

Observera att t ex nässlor och persilja visserligen är järnrika men att 100 g motsvarar 8 dl.

Livsmedel	mg järn / portion	mg järn / 100 g
Blodpudding	30 (150 g)	20.0
Nötstek	4 (125 g)	3.3
Köttfärssås, nöt	2 (150 g)	1.3
Köttfärssås, gris	1 (150 g)	0.7
Musslor, konserv	3 (75 g)	4,1
Räkor	3 (90 g)	3.1
Sardiner, konserv	2.5 (75 g)	3.2
Bruna bönor, kokta	8 (250 g)	3.2
Vita bönor, kokta	4 (125 g)	2.7
Ärtsoppa	3 (300 g)	1.0
Spenat, Grönkål	2 (100 g)	2.0
Havregryn	2 (35 g, 1 dl)	5.3
Quinoa, kokt	4 (250 g, 2 dl)	1.6
Tunnpaltbröd	7.5 (16 g, 2 skivor)	31.0
Spirulina algbröd	1 (30 g, 1 skiva)	2.8
Fullkornsbröd	1 (40 g, 1 skiva)	2.5
Leverpastej	1 (15 g, 1 msk)	8.0
Messmör, Mesost	1 (15 g, 1 msk/1 skiva)	5.0
Aprikoser, torkade	3 (50 g, 5-6 st)	6.0
Russin	1 (40 g, ½ dl)	2,4
Fikon, torkade	2 (50 g, 2 st)	2,2
Pumpافرön	3 (20 g, 2 msk)	15
Mandel	1 (20 g, 15 st)	5,2

## Järnrekommendation

Gravida	>15 mg
Ammande	15 mg
Barn	6-9 mg
Män	9 mg
Kvinnor >13 år	15 mg