

Primärvårdens dietistenhet
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen
2020-03-12

Järnrik mat

Järn ingår främst i blodets röda färgämne, hemoglobin. Det är hemoglobinet som transporterar luftens syre från lungorna till kroppens olika vävnader. Järn ingår även i en del enzymer.

Dagsrekommendation: 15 mg kvinnor, 8 mg män, 8 - 11 mg barn

Många viktiga funktioner i hjärnan är beroende av järn, det behövs också för att immunförsvaret ska fungera.

Symtom på järnbrist kan vara trötthet, blekhet och bristande koncentrationsförmåga.

Kroppens upptag av järn varierar med kostens sammansättning.

C-vitaminrika livsmedel som citrusfrukter, vinbär, kiwi, broccoli, blomkål, vitkål kan exempelvis förbättra upptaget av järn. Fytinsyra i kli och fullkornscerealier, polyfenoler i te, kaffe och kakao samt kalciumrika livsmedel kan försämra det.

Det finns två typer av järn i maten med avseende på hur järnet tas upp: hemjärn och icke-hemjärn.

Hemjärn finns i kött och köttprodukter, blodmat och inälvsmat.

Icke-hemjärn finns i bröd, spannmålsprodukter, grönsaker, rotfrukter och frukt.

Hemjärn kan kroppen ta upp lättare än icke-hemjärn.

Järnrika tips

- För att stimulera upptaget av järn, ät någon C-vitaminrik frukt/ juice eller grönsak till varje måltid, t. ex. grönkål, broccoli, vitkål, paprika, apelsin, kiwi, vinbär.
- Undvik kaffe och te direkt efter lunch/middag.
- Surdegjäsning av bröd och groddning av baljväxter bryter ner fytinsyra – som hämmar järnabsorptionen - och bidrar till ett ökat järnupptag.
- Använd mesost eller messmör som pålägg (100g berikat messmör ger 5 mg, 5 g ger 0,25 mg järn).
- Det är bra att använda stekpanna och stekgryta av gjutjärn vid matlagning. Om rätten innehåller något syrligt, till exempel tomat, löses mer järn ut från grytan och maten blir berikad.
- Blutsaft 20 ml= 20 mg järn. (För barn 6-12 år rek 10 ml/ dag). Vegetabiliskt.
- Mjälloms järnrikebröd 3,8 mg järn/ skiva (7,5 g). Innehåller blodprotein från nöt och gris. Mjälloms paltbröd är också rikt på järn (3,5 mg järn/skiva).

Järnrika måltider

- Köttfärssås/köttfärssås på sojafärs, spaghetti, paprika och lättkokt grönkål
- Blodpudding, vitkålssallad, lingon.
- Stekt kött, kokt potatis, sås, broccoli.
- Köttgryta, ris/mathavre, bryssel-/blomkål.
- Pannbiff, quinoa, tomatsås, ärtor.
- Linsoppa med järnrikebröd
- Pasta, tomatsås, röda bönor.

Avsluta gärna måltiden med citrusfrukt eller bär

Milligram (mg) järn per 100 g livsmedel (om inget annat angetts)*Kött, inälvor "vegetariskt kött":*

Blodpudding, 13% fett	20 mg
Lever, gris/nöt/kyckling	19/9/7 mg
Hare, rådjur, älgkött, ren	3-4 mg
Sojafärs, fryst	3,5 mg
Oxfile	2 mg
Nötfärs	2 mg
Fläskkött	1,5 mg
Kycklingbröst	1 mg
Quorn	0,5 mg
Leverpastej, 1 msk	1 mg

Fisk, skaldjur, ägg

Musslor, konserv, utan lag	7 mg
Ägg, 1 stycken	1 mg
Räkor	1-3 mg
Lax	0,8 mg
Makrill	1 mg
Tonfisk på burk, 80g	1 mg

Vegetabiliska källor, per 100g:

Torkade aprikoser, russin	6 mg
Torkade blåbär	4,8 mg
Sojaböner, kokta	2,7 mg
Spenat	2,1 mg
Brysselkål	1,4 mg
Linsor, kokta	2 mg
Tofu	1,9 mg
Bruna böner, kokta 250g	8 mg
Nässelsoppa, 1 tallrik (2,5 dl)	1,7 mg
Ärtsoppa/vita böner, kokta, 1 dl	2 mg
Sojaböner, vita böner med tomatsås 250 g	3 mg
Linsor, kokta, 1 dl	1,6 mg

Bröd, müsli, nötter och frön

Pumpafrön, solrosfrön	15 mg
Sesamfrön med skal, torkade	15 mg
Sesamfrön, torkade u skal	7,8 mg
Nötter i genomsnitt	4 mg
Havregryn	5,3 mg
Corn flakes, 1 dl, järnberikade	1,4 mg
Basmüsli, 2 dl	1,2 mg
Rågbröd, nyckelhålmärkt, 1 skiva	0,8 mg
Knäckebröd, 1 skiva	0,7 mg
Choklad >70% kakao	15 mg
Kakaopulver 20-22% fett	11 mg
Järnrikebröd/Tunnpaltbröd, 1 skiva	3,8 mg

Järnberikad Havregrynsgröt

Innehåller ca 2,1 mg järn per portion.

Detta behövs till en portion:

½ dl havregryn
2 tsk smulat tunnpaltbröd (ca 4 g)
1-1½ dl vatten
1 tsk flytande margarin

Gör så här:

1. Blanda havregryn och smulat tunnpaltbröd
2. Tillsätt 1-1½ dl vatten (mängden beror på hur lös gröt du önskar)
3. Låt gröten koka upp
4. Koka på svag värme under omrörning i 3-4 minuter
5. Tillsätt margarin och rör om