Primärvårdens dietistenhet Barn & Unga
2025-10-28

Järnrika växtbaserade livsmedel

Rekommenderat järnintag per dag	
Spädbarn 7-11 månader	10 mg/dag
Barn 1-6 år	7 mg/dag
Barn 7-10	9 mg
Pojkar 11 - 17 år	11 mg/dag
Flickor 11–14 år	13 mg/dag
Flickor/Kvinnor 15 – 50 år	15 mg/dag
Män ≥18 år	9 mg/dag

Barn växer fort och har därför stort behov av järn. Därför är det viktigt med intag av järnrika vegetabiliska livsmedel. Järn i vegetabiliska livsmedel är svårare för kroppen att ta upp än det som finns i kött och kosten bör därför vara varierad. Laktovegetarisk mat (vegetarisk mat där mjölprodukter ingår), innehåller oftast mindre järn än vegankost, eftersom mjölk och mjölkprodukter nästan inte ger något järn alls.

Upptag av järn från maten

Jämfört med många andra näringsämnen är kroppens upptag av järn lågt. Det finns två typer av järn, **hemjärn** och **icke-hemjärn**:

- **Hemjärn** är lättast för kroppen att tillgodogöra sig och utgör ungefär hälften av järninnehållet i kött och blodmat.
- Vegetabiliska livsmedel innehåller uteslutande **icke-hemjärn** som inte tas upp av kroppen lika effektivt och påverkas av andra ämnen i livsmedlet.

Ämnen som påverkar upptaget av icke-hemjärn:

	Bromsar upptaget	**Främjar upptaget**
C-vitamin		Frukt, bär, grönsaker, rotgrönsaker
Polyfenoler	Te, kaffe	
Fitynsyra	Spannmål, baljväxter och nötter	Jästa spannmål och groddade/blötlagda baljväxter och nötter
Kalcium	Mjölkprodukter	

Järn i vegetabiliska livsmedel

Växtbaserade livsmedel	**Portions-storlek**	**Järn/mg**
Baljväxter		
Bruna bönor, kokta	250 g	8
Gul ärtsoppa, vita bönor med tomatsås	250 g	3
Vita bönor, sojabönor, kokta	1 dl	2,7
Linser, kokta	100 g/1 dl	2,1/1,6
Tofu	100 g	1,9
Röda bönor, kidneybönor, kokta	100 g	1,5
Bröd, gryn, müsli		
Bovetekorn	1 dl	3
Havregryn	1 dl	2
Quinoa, röd, kokt	100 g	1,6
Fullkornspasta, kokt	100 g	1,5
Corn Flakes (järnberikade)	1 dl	1,4
Basmüsli	2 dl	1,2
Rågbröd med nyckelhål	1 skiva	0,8
Hårt bröd	1 skiva	0,7

Källa:https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/jarn/.; & CBVH; Råd om järn till barn 0-5 år.

Vetegroddar	1 msk	0,4
Rågsiktsbröd (ca 4 % fiber)	1 skiva	0,3
Grönsaker, torkad frukt, bär		
Fänkål, jordärtskocka	100 g	3
Nässelsoppa	2½ dl	1,7
Spenat färsk/fryst	75 g	1,5/0,8
Grönkål, färsk/fryst	75 g	1,3/0,3
Brysselkål, gröna ärtor	75 g	1,1
Grönsaksblandning, fryst/rödbetor	100 g	1
Broccoli	75 g	0,5
Persilja	10 g	0,4
Hallon/jordgubbar	100 g	1/0,5
Russin	2 msk	0,4
Nötter, fröer		
Pumpafrö	½ dl	5
Cashewnötter/solrosfrö	½ dl	3,2
Övriga nötter, i genomsnitt	½ dl	1
Vegetarisk köttersättning		
Sojafärs, fryst	100 g	3,5
Ärtfärs, fryst	100 g	9,6
Sojakorv	100 g	16
Oumph	100 g	5

Källa:https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/jarn/.; & CBVH; Råd om järn till barn 0-5 år.

Soja nuggets	100 g	2,2

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Källa:https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/jarn/.; & CBVH; Råd om järn till barn 0-5 år.