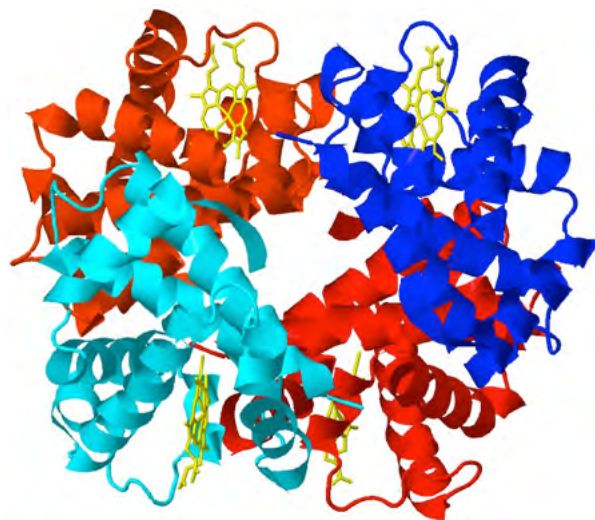


Hafa ber í huga að upptaka járns úr grænmeti er minni en úr kjöti og fiski

Járnríkar fæðutegundir

Fæðutegund	Járn mg í 100 g	Skammtur	Járn mg í skammti
Hampfræ	13,1		
Blóðmör, soðinn	12,8	1 sneið/75g	9,6
Höfræ/Sesamfræ	8,2-9,9		
Morgunkorn mism.	6,8-11,6	1 skál/30g	2,0-3,4
Graskersfræ	6,5		
Lifrankæfa	6,1	2 msk/30g	1,8
Þurrkaðar apríkósur	6,0	4-5 stk/20g	1,2
Lifur	5,9	75g	4,4
Suðusúkkulaði	4,8	1/4 stk/25g	1,2
Hafragrjón	4,6	3/4 dl/30g	1,3
Spínat, hrátt	4,4	30 g	0,8
Rúsínur	3,8	20 g	0,7
Kjöt, lamba/nauta	2,3-2,7	150 g	3,4-4,0
Lifrarpylsa	3,7	1 sneið/75 g	2,8
Sveskjur	2,6	4-5 stk/20 g	0,5
Nýrnabaunir soðnar	2,5	60 g	1,5
Trefjarík brauð	2,3	2 sneiðar/75 g	1,7
Egg	2,0	1 stk/55 g	1,1
Heimilisbrauð	1,1	2 sneiðar/60 g	0,7

JÁRN



FBB-41141-010 – útg. 10, 2018.

37582_Prentmet, umhverfissvottuð prentsmíða

 **BLÓÐBANKINN**
– gefðu með hjartanu!

Blóðrauði (Hemoglobin/Hb):

Blóðrauði er protein sem inniheldur járn og er í rauðum blóðkornum. Hlutverk blóðrauða er að flytja súrefni um líkamann.

Blóðrauði er mældur við hverja blóðgjöf.

Til að geta gefið blóð þarf blóðrauði að vera amk:

Konur 125 g/L

Karlar 135 g/L

Járnbirgðir (ferrítín):

Járn er mikilvægur hluti af blóðrauðasameindinni. Það tapast u.þ.b. 200-250 mg við hverja blóðgjöf og því er fylgst með járnbirgðum blóðgjafa. Helstu einkenni járnskorts eru þreyta, höfuðverkur og fölvi.

Ef járnbirgðir mælast rétt undir viðmiðunarmörkum er tímabilið á milli blóðgjafa lengt um 4 vikur. Mælist þær hins vegar mjög lágar þarf að fresta blóðgjöf tímabundið og þá er sent bréf með nánari upplýsingum.

Ráðlagður dagsskammtur af járn

Karlar: 9-11 mg/dag

Konur: 9-15 mg/dag

Konur hafa yfirleitt lægra járngildi en karlar.

Járn í fæðu er tvönn konar:

Hem-járn í kjöti, fiski o.fl.

Non-hem járn er í grænmeti og nýttist líkamanum verr en hem-járn.

Upptaka járn hjá grænmetisætum er minni en hjá þeim sem borða kjöt og fisk.

Hvernig er hægt að auka inntöku járn?

Járn er að finna í ýmsum matvælum en líkaminn nýtir sér það misvel. Nýtingu járn er hægt að auka með því að neyta C-vítamínríkrar fæðu eins og ávaxta og grænmetis með mat.

Mjólkurmat, kaffi og te geta haft hamlandi áhrif á nýtingu járn. Því er ráðlagt að neyta ekki þessara matvæla klukkustund fyrir og eftir inntöku járn.

Járntöflur

Til að auðvelda líkamanum að vinna upp járnþið við blóðgjöf gæti þurft að taka inn járn.

Blóðgjafar geta fengið járnþöflur í Blóðbankanum, eða keypt járnþöflur í apótekum og matvöruverslunum. Aukaverkanir geta komið fram og þá helst sem kviðverkir, hægðatregða eða niðurgangur.

Járnþöflur lita hægðir svartar.

