



Gode råd om kost, hvis du lider af jernmangel

Jernmangel medfører, at du bliver træt, bleg og uoplagt, og måske bliver du svimmel, får hovedpine og nedsat modstandskraft, så du nemmere får infektioner.

Du kan afhjælpe jernmangel ved at spise korrekt sammensat kost.

Sådan afhjælper du jernmangel

Spis fødevarer, der indeholder jern

Der er mest jern i fødevarer, der kommer fra dyr, og jernet fra disse produkter optages godt af kroppen:

- Alle former for kød
- Fjerkræ
- Fisk
- Skaldyr
- Æg.

Desuden er der jern i frugt, grønt, brød og nødder, men kun 5-10 % heraf optages af kroppen:

- Fx tørrede frugter: Rosiner, figner, abrikoser
- Grønne grøntsager: Ærter, broccoli, grønne oliven, spinat, grønkål
- Havregryn, rugbrød, mandler, nødder.

Sammensæt måltidet korrekt

- Kød fremmer kroppens optagelse af jern fra planterigets fødevarer. Sørg derfor for at spise kød til de måltider, hvor det passer ind.
- C-vitamin har en gavnlig effekt på jernoptagelsen. Spis derfor fødevarer, der er rige på C-vitamin, til alle måltider, fx juice, frugt og grøntsager.
- Kaffe, te og kakao nedsætter optagelsen af jern. Undgå derfor disse drikkevarer ved hovedmåltiderne.

Følg de almene kostråd

Desuden gælder de almindelige kostråd fordelt på 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider:

- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg de rigtige fedtstoffer.
- Vælg magre mejeriprodukter.



- Drik vand.
- Spis mindre sukker.
- Spis mad med mindre salt.

Forslag til sammensætning af måltider

Det følgende er forslag til, hvordan du kan sammensætte dagens måltider, så du får godt med jern:

- Morgen: Havregrød med rosiner
- Formiddag: Knækbrød med skinke samt frugt
- Frokost: Rugbrød med sild, leverpostej, kylling og råkost
- Eftermiddag: Grovbolle med hamburgerryg samt frugt
- Aften: Kartoffler, ris eller pasta med kød eller fisk, samt sauce og grøntsager.
- Sen aften: Tørret frugt, nødder og mandler.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Hvis du vil vide mere om jernmangel, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk> – søg på: 'jernmangelanæmi'.



Sengeafsnit for Gynækologi

Tlf. 97 66 30 93

Vi træffes hele døgnet.