



Varför är det extra viktigt med järn för gravida kvinnor?

GRAVID

ARTIKEL

JUN 12, 2017

2MIN

Järn ingår i de röda blodkropparna som hjälper till att transportera livsviktigt syre till dina och ditt barns celler. Järnbrist i kroppens depåer och celler kan leda till trötthet, blodbrist och öka risken för infektioner.

Rekommenderat intag av järn är högre hos kvinnor än hos män: 15 mg/dag för kvinnor och 9 mg/dag för män. Behovet ökar ännu mer under en graviditet när blodvolymen ökar. Det kan därför vara svårt att täcka järnbehovet under graviditeten och för många blir det aktuellt att ta extra järn.

Vilka livsmedel innehåller extra mycket järn?

Det är bra att känna till vilka livsmedel som är rika på järn:

- blodpudding/blodkorv = 22,8 mg/100 g
- vetekli = 6,3 mg/100 g
- rostbiff = 3,5 mg/100 g
- kokta linser = 3 mg/100 g

I maten finns det två olika typer av järn:

- hemjärn, som finns i t.ex. kött och fisk och lätt tas upp av kroppen.
- icke-hemjärn som finns i spannmål, ärt- och baljväxter och grönsaker. Icke-hemjärn är svårare att tas upp av kroppen och påverkas av olika faktorer i kosten. Till exempel kan ämnena i kaffe och te minska upptaget av järn från måltiden, medan mat som innehåller C vitamin kan öka upptaget.

Tips för ett bättre järnupptag:

- Öka järnupptaget genom att äta C-vitamin till järnrik kost.
- Pressa lite citron över fisken och ät gärna grönsaker till. Avsluta måltiden med en apelsin som efterrätt.
- Ät en portion av kött, fisk eller baljväxter till både lunch och middag.
- Vänta minst två timmar efter måltiden med att dricka svart te eller kaffe eftersom de hämmar järnupptaget om man dricker direkt efter måltiden.
- Ett kosttillskott med järn kan behövas om du är vegetarian eller vegan, men också om du väntar tvillingar eller om det inte var länge sedan du var gravid senast. Tveka inte att diskutera det här med din barnmorska och rådfråga gärna en dietist.

Tänk på att vissa livsmedel, som spenat, är det svårt att äta tillräckligt stora mängder av för att få i dig rätt mängd järn. 100 g färska spenatblad ger bara omkring 3,4 mg järn jämfört med 100 g blodkorv som ger 22,8 mg järn.