



# EXPRESSEN

## HÄLSA & SKÖNHET

### **Järnet är livsviktigt för blodet**

Järnet hjälper till att bilda hemoglobin, hb, som ingår de röda blodkropparna, vars uppgift är att transportera syre från lungorna. Vid uttalad järnbrist och blodbrist blir de röda blodkropparna färre och syresättningen sämre. Orsaker till järnbrist kan vara rikliga menstruationer, sjukdomar som ger blodförlust i mag- tarmkanalen, samt sämre upptag av järn, till exempel beroende på glutenintolerans. Även gravida, vegetarianer och veganer är riskgrupper. Kan du ha järnbrist? Kontakta din vårdcentral. Ett blodprov ger svar på ett par dagar. Ett test visar hur det står till med kroppens förråd av järn, ett annat hur själva blodvärdet, hb-värdet, ser ut. För kvinnor räknas ett hb-värde lägre än 115 gram per liter som för lågt. Källa: Göran Landahl, Sahlgrenska universitetssjukhuset

### **Så kan du undvika järnbrist**

Undvik att dricka kaffe, te och mjölk vid måltider - det hämmar järnupptaget.

Fiberrikt bröd har också en negativ inverkan på kroppens förmåga att tillvarata järnet. Fiberrikt surdegsbröd har däremot en stimulerande effekt.

C-vitamin stimulerar järnupptaget. Ät därför gärna en citrusfrukt till måltiden.

Kött, blodpudding och leverpastej innehåller mycket hemjärn.

Den andra sortens järn heter icke hemjärn och finns i till exempel gröna grönsaker, som spenat, men även i torkade aprikoser.

**Tillaga maten i gjutjärnskärl. Järn därifrån går över i maten, särskilt om du tillsätter sura livsmedel, som till exempel krossade tomater.**

Källa: Ingrid Larsson, klinisk näringsfysiolog vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Publicerat 20 november 2006