

Du kan selv øge indtagelsen af jern gennem maden:

- Spis grove brød- og grynprodukter
- Spis indmad jævnligt, 1-2 gange pr. uge
- Spis grønne grønsager
- Spis frisk frugt
- Spis magert kød og fisk

Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, eller bliver forhindret i at møde op, må I endelig kontakte os på tlf: 98881200 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11.



Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

Sidst revideret marts 2020

Ansvarlig: KT

Patient Information

Jernrig diæt

Børnelægeklinikken



Anvendelse

Til børn med lav blodprocent pga. jernmangel og patienter med hvileløse ben, evt. affektanfald.

Særligt udsatte

- Præmature, anbefales dagligt 8,8 mg = 5 dråber Glycifer jerndråber **eller** 400 ml jernberiget modermælks-erstatning.
- Børn i puberteten
- Ved sygdomme i mave-tarmkanal med diarré.
- Brug af f.eks. gigtmedicin i mange år.

Jern

Fremmer optagelsen af jern:

- C-vitamin
- Kød
- Fisk

Hæmmer optagelsen af jern:

- The
- Mælk
- Plantefibre

Man skelner mellem:

Hæmjern (organisk jern) og Ikke-hæmjern (uorganisk jern).

Hæmjern findes i fødevarer fra dyreriget. Ikke-hæmjern findes i fødevarer fra både dyre- og planteriget. Hæmjern optages bedst fra fordøjelseskanalen.

Gode jernkilder:

Brød, mel og gryn

- Alle kornsorter og brødtyper.

Frugt

- Tørrede frugter og hyldebær

Grønsager

- Grønne grønsager: Spinat, grønne og gule ærter, porrer, grønkål, radiser og persille.
- Bælgfrugter: hvide og brune bønner.

Kød, fisk og æg

- Magert kød, vildt, fjerkræ, blodpølse, lever og nyre. Alle slags fisk (makrel, torskerogn),
- Æggeblommer.

Mælkeprodukter

Drikkevarer

- Kakao og chokolade

Forskelligt

- Kødekstrakt og bouillonterninger, hasselnødder og mandler.