

SPØRGSMÅL

Hvis du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11. eller på e-mail

klubben@karentilma.dk.

PATIENTINFORMATION

Jernrig diæt



Børnelægeklinikken

Brønderslev

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

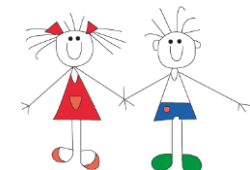
www.karentilma.dk

Sidst revideret Juli 2021

Ansvarlig: KT

Børnelægeklinikken

Brønderslev



ANVENDELSE

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

SÆRLIGT UDSATTE

- Præmature (født før uge 37), anbefales dagligt tilskud af 6stk. jerndråber **eller** 400 ml jernberiget modermælkserstatning. Konferer altid med læge ang. Jerntilskud.
- Alle børn født til tiden med fødselsvægt under 2500g anbefales samme jerntilskud som præmature fra de er 6 uger til de er fyldt 6 mdr. Konferer altid med læge ang. Jerntilskud.
- Børn i puberteten
- Ved sygdomme i mave-tarmkanal med diarré.
- Brug af f.eks. gigtmedicin i mange år.
- Vegetarer, da jern fra planteriget ikke optages lige så godt som fra dyreriget
- Sportsfolk som træner meget.

JERN

Jern indgår i de røde blodlegemer, som fører ilt rundt i kroppen, samt i muskelcellerne. Der er fødevarer der fremmer og optagelsen af jern i kroppen, samt fødevarer der hæmmer optagelsen.

Fremmer optagelsen af jern:

- C-vitamin
- Kød
- Fisk

Hæmmer optagelsen af jern:

- The
- Mælk
- Plantefibre

Man skelner mellem:

Hæmjern (organisk jern):

- Findes i fødevarer fra dyreriget
 - Kød
 - Fisk
 - Fjerkræ
- Optages bedst fra fordøjelseskanalen
- Optagelsen af hæmjern er ca. 25%

Non-hæmjern (uorganisk jern):

- Findes i fødevarer fra planteriget, men også i kød, æg og mælk.
- Optagelsen af Non-hæmjern er 2-20%

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.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

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