

# Behandling af patienter med jernmangel



Rigshospitalets Hjertecenter

Hjertemedicinsk klinik B

Mange danskere lider i dag af jernmangel, da ændrede spisevaner har medført et lavere indhold af jern i kosten. Jern er et vigtigt næringsstof, der indgår i mange af kroppens vitale processer. Derfor er det vigtigt at undgå jernmangel (*anæmi*).

Denne pjece indeholder oplysninger om, hvorfor det er vigtigt af få jern, hvordan man behandler jernmangel, og hvordan du selv kan fremme optagelsen af jern gennem din kost.

## Hvad er jern?

Jern er et grundstof, der indtages gennem kosten. Der er to typer jern: *hæm-jern*, der findes i kød, og *non hæm-jern*, der findes i grønsager, bønner og kornprodukter.

Jern medvirker til dannelsen af hæmoglobin, der udgør hovedbestanddelen af de røde blodlegemer (*erythrocytterne*). De røde blodlegemer transporterer ilt fra lungerne via blodbanen til kroppens organer. Jern har desuden indflydelse på opbygningen af de hvide blodlegemer, som er en del af immunforsvaret, og på hjernens evne til at koncentrere sig og lære nyt.

## Hvordan optages jern?

Den anbefalede mængde af jern i den daglige kost er 18mg for kvinder og 10mg for mænd.

Gennemsnitligt optager vi kun 10% af den jern, vi indtager gennem kosten. Optagelsen foregår primært i tyndtarmen og er afhængig af, hvilken type jern du spiser, og hvad du spiser den sammen med.

Hæm-jern, der udelukkende findes i kødprodukter, er lettest at optage. Non hæm-jern reagerer til gengæld med andre fødemidler, der kan forringe eller forbedre optagelsen i tarmen.

Madvarer, der indeholder C-vitamin, øger jernoptagelsen, mens madvarer, der indeholder fx calcium, garvesyre, phytat, polyphenol og oxalsyre, hæmmer jernoptagelsen.

## Hvorfor opstår jernmangel, og hvordan diagnosticeres det?

Jernmangel kan opstå af forskellige årsager - den hyppigste er, at man indtager for lidt jern i kosten i forhold til kroppens forbrug. Jernmangel kan også skyldes problemer med tarmens optagelse af jern, eller blødning (fx fra tarmen eller underlivet).

Jernmangel diagnosticeres ved en blodprøve, der viser indholdet af bl.a. hæmoglobin, røde blodlegemer og jern. Du har jernmangel, hvis tallene ligger under det normale niveau for dit køn.

## De hyppigste symptomer på jernmangel

- ◆ Træthed
- ◆ Svimmelhed
- ◆ Åndenød
- ◆ Dårlig fysisk form eller nedsat udholdenhed
- ◆ Hårtab
- ◆ Hyppige infektioner



## Hvordan behandles jernmangel?

Lettere tilfælde af jernmangel kan behandles med jernrig kost, mens sværere tilfælde behandles med jerntabletter. Hvis jernoptagelsen via tarmen er nedsat, kan det være nødvendigt at give jern direkte i blodbanen.

Det er individuelt, hvor meget og hvor længe en patient skal behandles med jern. Generelt anbefaler vi, at du starter behandlingen i samråd med en læge. Såfremt du lider af en medfødt hjertesygdom, der medfører nedsat iltindhold i blodet (*cyanose*), bør du altid rådføre dig med en speciallæge eller en specialsygeplejerske.

Du får den bedste effekt af jerntabletterne, hvis du tager dem mellem to hovedmåltider og sammen med et C-vitamin præparat (fx *Apolit C-vitamin*) eller et glas appelsinjuice. Det er dog ikke nødvendigt, hvis du tager præparatet *Jern C*, der er tilsat C-vitamin.

## Hvilke bivirkninger er der til behandlingen?

Du kan opleve bivirkninger i form af svimmelhed, kvalme, forstoppelse, diarré, oppustethed, halsbrand, appetitløshed og mavesmerter. Det er desuden normalt at få sort afføring. Det er vigtigt, at du kontakter afdelingen, hvis du får en eller flere af disse bivirkninger i en sådan grad, at du ikke kan tage tabletterne.

## Kan jeg tage min sædvanlige medicin sammen med jerntabletterne?

Visse former for medicin forhindrer optagelsen af jern og bør derfor ikke tages på samme tidspunkt. Dette gælder calciumtabletter (fx *Calcium Sandoz*), lægemidler der neutraliserer mavesyre (fx *Pantoprazol*, *Mablet* og *Magnesia* (magnesium)) og zinktabletter

(Eltroxin og Captopril). Alle disse tabletter skal altid tages min. 7 timer forskudt fra jerntabletten, helst mere.

Som hovedregel bør jerntabletter heller aldrig gives sammen med antibiotika - især ikke sammen med *Avelox*, *Ciproxin*, *Tetracyclin* eller *Vibradox*. Hvis du sættes i behandling med antibiotika, skal du altid oplyse din læge om, at du får jern. Desuden kan det være en god idé at kontakte afdelingen, hvis du har en medfødt hjertesygdom med cyanose.

Du skal også kontakte afdelingen, hvis du bliver usikker på, hvordan du skal tage jern i forhold til anden medicin.

## Hvilke madvarer skal jeg undgå under behandlingen?

Madvarer, der indeholder oxalsyre, phytat og polyphenol, bør ikke indtages samtidig med jern. Det gælder følgende madvarer:

- ♦ kaffe og te\*
- ♦ spinat
- ♦ rabarber
- ♦ auberginer
- ♦ linser
- ♦ hvidt brød
- ♦ æggeblomme
- ♦ nødder
- ♦ bær
- ♦ chokolade



\*kaffe og te hæmmer jernoptagelsen med op til 65%

Du skal helst også undgå at drikke mælk til jerntabletter, da mælk indeholder calcium og således hæmmer optagelsen af jern.



## Hvad er en jernrig kost?

Du kan selv medvirke til at undgå jernmangel ved at spise madvarer, der er rige på jern:

- ♦ alle former for kød, også kylling og fisk, min. 150g dagligt
- ♦ lever
- ♦ grove kornprodukter
- ♦ bønner, kikærter
- ♦ mørkegrønne grønsager (grønkål, broccoli, rosenkål, artiskokker)
- ♦ rosiner\*

\* Husk det høje sukkerindhold: 100g rosiner indeholder over 300 kcal

Iøvrigt kan du finde jernindholdet i diverse fødevarer ved at gå ind på hjemmesiden [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk) og søge under *fødevaredata*.

Udover en jernrig kost skal du sørge for at få tilstrækkeligt C-vitamin, der kan øge jernoptagelsen med op til 300%. Oversigten nedenfor giver et fingerpeg om det gennemsnitlige C-vitaminindhold i forskellige frugter og grønsager, angivet pr. 100g.

Hyben	1250mg	Appelsin	50 mg
Havtorn	200-800mg	Rødkål	50mg
Guava	300mg	Hvidkål	45mg
Solbær	189mg	Mango	39mg
Persille	160mg	Blåbær	22mg
Grønkål	105-150mg	Ananas	20mg
Rosenkål	90-150mg	Peberfrugt	20mg
Paprika	100mg	Melon	18mg
Broccoli	90-115mg	Kartoffel	17mg
Rønnebær	98mg	Avocado	13mg
Papaya	60-110mg	Tranebær	13mg
Kiwi	80mg	Æble	12mg
Jordbær	50-80mg	Banan	10-12mg
Citron	53mg	Fersken	10mg

For at optimere optagelsen af jern anbefales et dagligt C-vitaminindtag på 60-100mg i forbindelse med måltider.

## Tips og tricks

- ♦ Drik appelsinjuice til måltiderne
- ♦ Brug citron- eller limesaft og persille på din mad
- ♦ Lav din egen pastasauce med tomater og oksekød, der har stået og simret et par timer - tomatsaucen trækker jernet ud af kødet og øger jernoptagelsen
- ♦ Prøv chili con carne - kombinationen af oksekød, chili, ris og bønner er optimal
- ♦ Spis sushi - tang og fisk er gode jernkilder
- ♦ Vælg flerkornsbrød eller surdejsbrød hos bageren - her har kernerne stået i blød i lang tid inden bagning, hvilket gør jernet i kernerne lettere at optage
- ♦ Begræns dit indtag af mælkeprodukter
- ♦ Brug stegepander eller gryder af jern

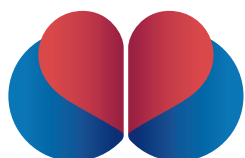
## Jern og blodfortyndende behandling

Hvis du er i behandling med *Marevan* eller *Marcoumar*, skal du være opmærksom på, at nogle af de fødevarer, der anbefales i denne pjece, er uhensigtsmæssige sammen med disse lægemidler på grund af deres høje indhold af K-vitamin. Det gælder fx lever, kål, tang, kikærter, avocado, mango, grapefruit, forårsløg, purløg og persille.



Vil du vide mere om behandling for jernmangel, eller har du spørgsmål til denne pjece, kan du kontakte GUCH-specialistsygeplejersken mandag-fredag kl. 8.00-15.00 på telefon 3545 0634.





RIGSHOSPITALET  
HJERTECENTER

Blegdamsvej 9  
2100 København Ø



Oktober 2011, version nr. 1



**Rigshospitalet**