



LILLA JÄRNKOLLSBOKEN

Vägar till bättre  
järnhälsa



# Alla kan ha järnbrist

Visste du att du kan ha normalt Hb och ändå ha järnbrist?

Känner du dig trött, deppig och orkeslös? Det kan vara järnbrist. Blir du dessutom snabbt andfådd eller får hjärtklappning? Det kan vara järnbristanemi.

Anemi, även kallat blodbrist till följd av järnbrist, är en av våra vanligaste folksjukdomar men relativt okänd. Om du har järnbrist kan du känna dig trött, ha svårt att koncentrera dig med mera. Vad många inte vet är att du kan ha ett bra Hb men ändå ha brist på järn i förråden.

Alla kan ha brist på förrådsjärn, även kallat ferritin, också du som är fullt frisk i övrigt och vid en första koll har helt normala blodvärden. Du kanske inte äter kött eller nyss har fått barn. Vid vissa sjukdomar som till exempel inflammatoriska sjukdomar, hjärtsvikt eller nedsatt njurfunktion är det särskilt vanligt att du kan behöva extra järntillskott.

Här kan du läsa hur du kan göra för att förbättra din järnhälsa.



## INNEHÅLL

Alla kan ha järnbrist	2
Varför behöver vi järn?	5
Vad är järnbrist?	7
Olika typer av järnbrist	8
Risikfaktorer	11
Har jag järnbrist?	13
Vad kan jag göra?	14
Hur får jag svar?	17
Järnrikt mellanmål	18
Hur mycket järn behöver vi varje dag?	21





*”Järnet är ofjan i kroppsmaskineriet”*

## Varför behöver vi järn?

Järnet behövs för att du ska kunna bilda röda blodkroppar som transporterar syre till hela kroppen. För lite järn kan leda till blodbrist.

Järn är ett viktigt ämne för kroppen. Järn ingår som en nödvändig byggsten i hemoglobin, som finns i de röda blodkropparna och som ger blodet dess röda färg. Hemoglobin transporterar syre från lungorna ut till alla kroppens celler. Järn behövs också för att till exempel hjärna, muskler, hjärta och andra organ ska fungera optimalt.

Vanligtvis får du i dig det järn du behöver via maten. Järnet tas upp via tarmen och lagras främst i järnförråden lever, benmärg och mjälte. När kroppen behöver tillverka nya blodkroppar, hämtas järnet från förråden.

Du förlorar lite järn naturligt varje dag. Dessutom kan du förlora järn genom blödningar (tex menstruationer) och vid vissa sjukdomar så som inflammatoriska tarmsjukdomar, magsår, hjärtsvikt eller nedsatt njurfunktion. De funktionella järndepåerna kan påverkas och då räcker inte det järn du får i dig via maten så du behöver tillföra järn på annat sätt. Det är inte alltid du märker när järnförråden börjar tömmas. Först när du får uttalad järnbrist bildas det färre, små och bleka röda blodkroppar och du drabbas av blodbrist även kallat anemi.





”Järnbrist är den vanligast förekommande bristsjukdomen i världen.”

## Vad är järnbrist?

Järnförrådet i kroppen kan minska av olika orsaker. Det kan pågå under en längre tid utan att det syns på ditt Hb-värde. Därför är det viktigt att också mäta förrådsjärnet och järnmättnaden.

Det finns många orsaker till blodbrist, en av dem och den vanligaste är järnbrist. Enligt WHO har man blodbrist om Hb är lägre än 120g/l hos kvinnor och 130g/l hos män. Men dessa värden är individuella och kan variera mellan olika personer.

Kroppen bygger upp lager av järn. Det kallas för förrådsjärn och mäts med blodprovet *ferritin*. Medelvärden på ferritinnivån för män är 125 och för kvinnor 50 mikrogram per liter ( $\mu\text{g/L}$ ). Många människor, särskilt kvinnor i fertil ålder har ofta för låga järnvärden, utan att de får en ordentlig utredning och behandling av sjukvården.

Järnet transporteras från förråden till benmärgen där de röda blodkropparna bildas. Fungerande järntransport är därför en förutsättning för bildandet av röda blodkroppar och mäts med blodprovet *järnmättnad*.

Om du har järnbrist och inte fyller på förråden med nytt järn, kan kroppen inte bilda tillräckligt många röda blodkroppar och inte transportera tillräckligt med syre till cellerna.



# Olika typer av järnbrist

Det är bra att känna till att järnbristen kan uppkomma på olika sätt, så du kan bli hjälpt till rätt behandling.

## **Absolut järnbrist – tomt i förråden**

Om kroppen under en period använt så mycket järn att kroppens järnförråd är otillräckliga eller tömda har du utvecklat en "absolut järnbrist". Ett sänkt blodvärde, Hb, innebär att dina förråd varit tomma en längre tid.

## **Funktionell järnbrist – blodbrist trots fyllda förråd**

Du kan faktiskt ha järn i förråden men ändå ha järnbrist. Denna typ av järnbrist kallas vardagligt för "funktionell järnbrist" och är vanlig vid inflammatoriska tillstånd, hjärtsvikt och njursjukdom. Vid funktionell järnbrist är upptaget av järn i tarmen hämmad och förrådsjärnet kan inte utnyttjas. Detta påvisas bäst med blodprovet järnmättnad.

## **Järnbrist utan blodbrist**

På senare tid har man alltmer uppmärksammat att man kan utveckla järnbrist utan att ha blodbrist, särskilt kvinnor, och detta kan vara en orsak till oförklarlig trötthet. Om du av någon anledning misstänker järnbrist bör du be att få testa ditt förrådsjärn och järnmättnaden i blodet.







”Vissa sjukdomar gör att förrådsjärnet inte når uti kroppen”

## Risikfaktorer

Du kan drabbas av järnbrist även om du är fullt frisk. Är du bara uppmärksam och håller koll på förrådsjärn och järnmättnad behöver besvären inte bli så stora att de leder till blodbrist.

Alla människor förlorar lite järn naturligt varje dag genom att hudcellerna stöts av och genom blödningar i mag-tarmkanalen. Blödningarna är ofta mycket små, men eftersom de sker varje dag kan en järnbrist med tiden uppstå om kosten innehåller för lite järn. Kvinnor i fertil ålder och äldre har oftare järnbrist än andra.

### Vanliga orsaker till järnbrist

1. Du får i dig för lite järn via maten.
2. Du förlorar blod vid till exempel menstruationer, blodgivning, och sjukdom i mag-tarmkanalen.
3. Du har en sjukdom som leder till funktionell järnbrist (se sidan 8), vanligt vid inflammatoriska tillstånd, hjärtsvikt och njursjukdom.
4. Det uppkommer ett ökat järnbehov, till exempel vid graviditet.





”Trötthet kan vara tecken på järnbrist”

## Har jag järnbrist?

Symptomen på järnbrist kan stämma in på flera olika sjukdomar eller brister, men att kontrollera förrådsjärn och järnmättnad kan vara en bra början.

### Några vanliga symptom kan vara

- Trötthet
- Minskad ork
- Yrsel
- Nedstämdhet
- Koncentrationssvårigheter
- Frusenhet
- Huvudvärk
- ”Restless legs” (RLS)

### Vid anemi på grund av järnbrist kan också tillkomma

- Andfåddhet
- Hjärtklappning
- Öronsus mm



# Vad kan jag göra?

Om du har utvecklat järnbrist måste du återställa järnbalansen genom att fylla på järnförråden, och då räcker inte järnet i den vanliga maten till.



## Järnrik mat

Att äta bra är alltid viktigt. Om du har järnbrist ska du se till att äta mer av mat som innehåller järn, till exempel kött, baljväxter, inälvsmat och blodpudding. Vegetabilisk kost innehåller betydligt mindre järn. Förr i tiden lagades ofta maten i järngrytor som då bidrog med lite järn varje gång. Svaga syror tex askorbinsyra (C-vitamin) ökar järnupptaget.

## Järntabletter

Järntabletter kan fås på recept men kan också köpas receptfritt på apotek. Det tar dock lång tid, ofta månader att fylla på järndepåerna eftersom bara en liten del av järnet i tablettarna tas upp av tarmen.

## Intravenöst järn

Sedan över femtio år har det funnits järnpreparat som ges direkt in i blodbanan (intravenöst). Idag finns det läkemedel som kan återställa järnbalansen i förråden. Funktionell järnbrist (se sidan 8) kan avhjälpas endast med intravenös järnbehandling.

## Övriga järntillskott

Järntillskott som du kan köpa i vanliga livsmedels- och hälsokostbutiker innehåller oftast för lite järn för att kunna återställa balansen om du har järnbrist.





”Få järnkoll  
– kolla ditt förrådsjärn!”

## Hur får jag svar?

Har du symptom på järnbrist ska du kontakta din läkare. Om du har järnbrist finns bra behandlingar för att återställa järnbalansen.

1. Misstänker du järnbrist ska du kontakta din vårdcentral och boka tid för en undersökning.
2. Både Hb, ferritinnivå (förrådsjärn) och järnmättnad ska då kontrolleras. Medelvärden på ferritinnivån för män är 125 och för kvinnor 50 mikrogram per liter ( $\mu\text{g/L}$ ). Järnmättnaden bör inte understiga 20%. Om det visar sig att du har järnbrist, bör du få fortsatt utredning. Många personer, särskilt kvinnor, har för låga järnvärden utan att de får rätt behandling.
3. Svar på Hb kan du oftast få direkt.
4. Har din läkare konstaterat att du lider av järnbrist finns idag läkemedel som både höjer Hb och återställer järnförråden.



# Järnrikt mellanmål

## Ingredienser:

- 1 rågralla
- 1½ msk leverpastej
- några gurkskivor (färsk eller inlagd)
- 1 tsk färskost, naturell eller med pepparrot
- 2–3 skivor rökt nötkött några salladsblad
- ½ tomat i skivor
- 2 bitar saltorkade tomater
- 1 glas apelsinjuice

**Gör så här:** Bred leverpastej på den ena delen av frallan. Lägg på gurkskivor. Bred färskost på den andra delen. Lägg på skivorna av nötkött, tomatskivor, salladsblad och strimlor av saltorkade tomater. Servera tillsammans med ett glas juice.

**Kommentar:** Fiberrikt rågröd toppat med leverpastej och rökt nötkött är ett bra mellanmål som ger dig både järn, protein och fibrer. Ett glas juice innehåller dagsbehovet av C-vitamin och gör att järnet tas upp mer effektivt. Grönsakerna bidrar med antioxidanter, goda smaker och vacker färg.

En rik och balanserad kost är viktigt för ett bra järnvärde. Men har du järnbrist är det svårt att få i sig tillräckligt med järn via maten och du måste komplettera kosten med läkemedel.

## Näringsvärden per portion

Energi	370 kcal
Fett	8 g
Protein	14 g
Kolhydrater	58 g
Järn	6 mg

Jordgubbar och andra bär innehåller oftast både järn och C-vitamin.





”Utan järn ingen syretransport”

Hur mycket järn  
behöver vi varje dag?

- Ammande kvinnor: 15 milligram
- Kvinnor i icke-fertil ålder: 9 milligram
- Män: 9 milligram



*Få järnkoll  
– kolla ditt  
förrådsjärn!*

## KÄLLOR

[www.sjukvardsradgivningen.se](http://www.sjukvardsradgivningen.se)  
[www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)  
Medicinboken 2012.

Svensk Förening för Obstetrik  
& Gynekologi (SFOG) Rapport  
nr 59 2008.

Faktaundersökt av  
dr Michael Hedenus,  
överläkare vid verksamheten  
för hematologi, Medicinska  
kliniken, Sundsvalls sjukhus.

Livsmedelsverket: [www.slv.se](http://www.slv.se)





Lilla Järnkollsbron ges ut av

**Vifor Pharma Nordiska AB**

08-558 066 00

[info.nordic@viforpharma.com](mailto:info.nordic@viforpharma.com)

[www.viforpharma.com](http://www.viforpharma.com)