

Järn, vegetarian 2025**Hur får man i sig järn?**

Järn finns främst i inälv- och blodmat som lever och blodpudding. Det finns även i kött, fisk, ägg och vegetabiliska livsmedel som till exempel fullkornsprodukter, spenat, nötter och baljväxter.

Järntoppen ur ett vegetariskt perspektiv (ett urval av järnrika livsmedel, tillagad mängd)

	<u>Järn (mg)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Linser, kokta (150 g)	4,8	190
2. Weetabix (37,5 g – 2 bitar)	4,5	136
3. Vegetarisk färs sojaprotein (125 g)	4,45	210
4. Sojaböner, kokta (150 g)	4,1	192
5. Oumph (125 g)	4,1	102
6. Cashewnötter naturella, 1 dl	3,0	360
7. Falafel (150 g)	2,3	235
8. Spenat, färsk (100 g)	2,1	24
9. Tonfisk (125 g)	1,6	132
10. Havregrynsgröt (230 g)	1,4	110
11. Kikärter, kokta (80 g)	1,4	106
12. Mangold, färsk (100 g)	1,4	16
13. Gröna ärtor, kokta (100 g)	1,3	69
14. Tofu, sojabönsost, 1 dl (65 g)	1,2	48
15. Sesamfrö, torkade med skal 1 msk (8 g)	1,2	50
16. Bröd, pumernickel 1 skiva (33 g)	1,0	73
17. Ägg, kokt, 1 st (50 g)	0,8	68
18. Rågbröd, 1 skiva (35 g)	0,7	85
19. Sojabönsgröddar, 1 dl (35 g)	0,7	51
20. Qourn (125 g)	0,6	130
21. Persika/nectarin, 1 st	0,5	56
22. Torkad aprikos, 1 st	0,4	17
23. Pease färs/strimlor, Findus (125 g)	0,23	234

Järnupptaget i förbättras av vitamin C, fisk och kött. Det är framförallt upptaget av järnet i vegetabiliska livsmedel som ökar med hjälp av dessa livsmedel. Ät med fördel alltid

grönsaker till måltiderna och gärna en frukt som efterrätt.

Järnupptaget hämmas av polyfenoler som finns i te, kaffe och vin samt fytinsyra som finns i fullkornprodukter men även stora mängder kalcium i samband med intag av järnrika livsmedel. Kalcium finns bla i mejeriprodukter. Spara därför mjölken, kaffet eller te till mellan måltiderna.

En person med järnbrist tar upp mer järn från maten än en person med fyllda järndepåer. Järntillgängligheten är speciellt viktig under perioder där järndepåerna byggs upp, till exempel hos spädbarn.

Järnbehov

Spädbarn 7-11 månader	10 milligram
Barn 1-6 år	7 milligram
Barn 7-10 år	9 milligram
Flickor 11-14 år	13 milligram
Flickor 15-17 år	15 milligram
Pojkar 11-17 år	11 milligram
Kvinnor 18-50 år	15 milligram
Kvinnor 51-70 år	8 milligram
Kvinnor över 70 år	7 milligram
Män över 18 år	9 milligram
Gravida	26 milligram
Ammande	15 milligram
Spädbarn och barn under 5 år	8 milligram
Barn 6-9 år	9 milligram
Barn 10-13 år	11 milligram
Pojkar 14-17 år	11 milligram

Järnbrist

Brist på järn kan uppstå om det järn man får genom maten inte räcker till för att ersätta det som kroppen förlorar och förbrukar. Om järnförråden töms får man så småningom blodbrist, så kallad järnbristanemi. Det finns då inte längre tillräckligt med järn för att bilda hemoglobin som binder syra i blodet.

Typiska symtom vid blodbrist är att man blir blek, trött, andfådd och får nedsatt immunförsvar. Järnbrist och järnbristanemi drabbar oftare gravida kvinnor, tonåringar eller kvinnor som förlorar mycket järn på grund av stora menstruationsblödningar.

Ref: slv.se, Dietist Net Pro