

JERNRIG DIÆT

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%

JERNRIG DIÆT

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
 - Kakao og chokolade
- Forskelligt
 - Kødextrakt og bouillonterninger, hasselnødder og mandler.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

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

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.

Børneklīnik Nord
Børn og allergi Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske

mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00