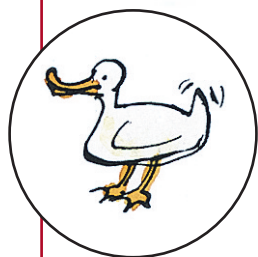


BLODDONORER OG JERN



Bloddonorere og jern

Som bloddonor mister du cirka 250 mg jern ved hver tapning. Jern er en del af hæmoglobinet, som findes i de røde blodlegemer. Det er disse celler, der sørger for transporten af ilt og affaldsstoffer i kroppen. Når kroppen skal danne nye røde blodlegemer, for eksempel efter en bloddonation, har den brug for jern.

Jern er meget vigtigt for mange af kroppens funktioner, og derfor har vi et jerndepot. Hvis kroppen har et overskud af jern, bliver det lagret som ferritin, der er et protein. Herfra kan jernet frigives, når der er behov for det.

Ved at måle ferritin-indholdet i en blodprøve, kan blodbanken se, hvor stort dit jerndepot er og dermed også se, om du mangler jern. Jernmangel er ikke farligt, men man kan føle sig mere træt end normalt, og hæmoglobinværdien kan falde.

Blodbanken måler din hæmoglobinværdi, hver gang du bliver tappet. Mange blodbanker holder desuden øje med dit jerndepot for eksempel ved at måle ferritin med jævne mellemrum.

Jernmangel er meget udbredt, men det er heldigvis let at behandle med jerntabletter. Hvis blodbanken finder ud af, at du har jernmangel, vil du blive tilbudt jerntabletter. Tabletterne udleveres i det antal, der er brug for, for at opbygge et godt jerndepot, og de er naturligvis gratis. Det er vigtigt, at alle tabletterne bliver spist, men der skal kun tages én tablet dagligt. Ved maveproblemer (nogle kan få enten hård mave eller diarré) er det ok at tage én tablet hver anden dag.

Jernmangel kan også forebygges ved at spise sundt og varieret. Jern optages fra tyndtarmen, og kroppen regulerer selv jernoptaget alt afhængig af, hvor meget jern, der er brug for. Sunde og raske mennesker kommer derfor ikke til at optage for meget jern gennem almindelig kost.

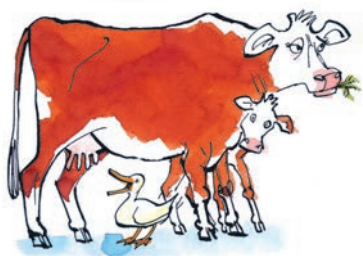


Hvad er godt at spise og drikke for at få jern gennem kosten?

Kroppen har lettest ved at optage det jern, som findes i kød, fisk og skaldyr.

Jern fra grøntsager og korn er svært at optage, og optaget afhænger af, hvad man spiser dem sammen med. Nogle fødevarer har en positiv indflydelse på optagelsen af jern, mens andre påvirker optagelsen i negativ retning.

- **Kød, fisk og skaldyr** indeholder jern, som er let at optage. Desuden indeholder både kød, fisk og skaldyr en "kødfaktor", som gør at jern fra andre fødevarer optages lettere.
- **Brød og andre kornprodukter** indeholder fytin, som hæmmer optagelsen af jern. Fuldkorn indeholder dog jern og andre mineraler samt et enzym (fytase), der langsomt nedbryder fytin. Når kerner står i blød i lunkent vand, og når fuldkornsbrød langtidshæves, får fytasen tid til at nedbryde fytin, så du kan få gavn af det jern, der er i måltidet.



- **Rosiner, svesker, dadler, figner samt mandler og nødder** er jernholdige. En nem måde at få lidt mere jern på er at blande for eksempel mandler og rosiner som en lille snack.
- **Bønner og linser** er et godt supplement til kosten. De er blandt andet gode at blande i salat, og de er både jern- og proteinholdige.
- **C-vitamin** hjælper kroppen med at optage jern og findes i grøntsager og frugt. Dog kan frugt og grønt også indeholde stoffer, der hæmmer optagelsen af jern i større eller mindre grad.
- **Kaffe, te og kakao** bør man ikke drikke cirka 1 time før og efter måltiderne, da dette har negativ indflydelse på jernoptagelsen. Det skyldes at te, kaffe og kakao indeholder polyfenoler, der hindrer kroppen i at optage jern. Urtete (for eksempel kamille eller hyben - uden indhold af te fra tebusken) indvirker ikke på jernoptagelsen.
- **Rødvin** indeholder både jern og polyfenoler. Drikker man rødvin til sin mad, optager man mindre jern, end hvis man ikke havde drukket rødvin.

Spis fornuftigt

Bloddonorer bør spise sund og varieret kost. Desuden er det nødvendigt for mange bloddonorer at supplere med jerntabletter efter tapningen. Der er mere information om bloddonorer og jern på **bloddonor.dk**.

Hæmoglobinværdi for bloddonorer

Kvinder	Mindst 7,8 mmol/liter
Mænd	Mindst 8,4 mmol/liter

Bloddonorer bør have en ferritin-værdi på mellem 60 og 300 mikrogram/liter, hvilket svarer til et jerndepot på 430-2150 mg jern.



September 2018

bloddonorerne
i Danmark

bloddonor.dk
kontor@bloddonor.dk