

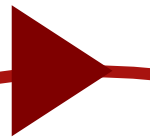


# FAKTA OM JERN OG BLODDONATION

Opdateret februar 2023



Når du bliver tappet, måler blodbanken din blodprocent (hæmoglobinværdi) og evt. jerndepot (ferritin-værdi) for at sikre, at det er sikkert for dig at give blod.



De røde blodlegemer indeholder jern.

Som fuldblodsdonor er der derfor risiko for at få for lavt jernniveau.

Det er ikke farligt, men du kan føle dig mere træt end normalt.



## Hæmoglobin værdier for fuldblodsdonorer:

Kvinder: mindst **7,8** mmol/liter  
Mænd: mindst **8,4** mmol/liter



Afhængig af dine prøvesvar kan du blive tilbudt jerntabletter.

Det er vigtigt, at du tager tabletterne som foreskrevet.

Ved maveproblemer (træg mave eller diarré) er det ok at tage én tablet hver anden dag.

Læs mere om jern og bloddonation på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) og [bloddonor.dk](http://bloddonor.dk)



Jernmangel kan afhjælpes, hvis du spiser fødevarer, som indeholder jern. Jern fra disse produkter optages godt af kroppen:

- Alle former for kød
  - Fisk, skaldyr og æg
- Disse produkter indeholder også jern, men kun 5-10 % optages af kroppen:
- Hørfrø, sesamfrø, chiafrø, linser, bønner, kikærter
  - Spinat, grønne oliven, broccoli, ærter, grønkål
  - Rosiner, figner, abrikoser
  - Havregryn, rugbrød, nødder

C-vitamin har en gavnlige effekt på jernoptagelsen. Spis derfor gerne fødevarer, der er rige på C-vitamin til alle måltider fx juice, frugt og grøntsager.



Nogle fødevarer nedsætter jernoptaget. Undgå disse ved måltider (1 time før og efter):

- Kaffe, te og kakao