FAKTA OM JERN OG BLODDONATION

Opdateret oktober 2026

Hæmoglobin værdier for fuldblodsdonorer
Kvinder: mindst 7,8 mmol/liter
Mænd: mindst 8,4 mmol/liter

Læs mere om jern og bloddonation på sundhed.dk og bloddonor.dk

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

De røde blodlegemer indeholder jern. Som fuldblodsdonor er der derfor en risiko for at få for lavt jernniveau. Det er ikke farligt, men du kan føle dig mere træt end normalt.

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 pct. 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 gavnlig 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 en time før og efter måltider:

- Kaffe, te og mælkeprodukter

Afhængigt af dine prøvesvar kan du blive tilbudt jerntabletter. Du kan bede om dem i blodbanken. Det er vigtigt, at du tager tabletterne som foreskrevet.

Faktaarket er udarbejdet af Bloddonorerne Danmark i samarbejde med Organisationen af Transfusionscentre i Danmark (OTCD) og Dansk Selskab for Klinisk Immunologi (DSKI).