

## Járn

---

Járn er snefilefni sem er líkamanum nauðsynlegt, meðal annars fyrir súrefnisflutninga, ónæmiskerfið og heila- og taugastarfsemi. Á meðgöngu eykst blóðmagn líkamans til að flytja súrefni og næringu til fóstursins og þar með eykst þörf móðurinnar fyrir járn úr fæðunni. Járnskortur á meðgöngu getur valdið þreytu hjá móður og aukið líkur á blæðingu eftir fæðingu en einnig er nægjanlegt járn mikilvægt fyrir eðlilegan þroska fósturs.

Í flestum tilfellum er nóg að bregðast við þessari auknu þörf með því að borða daglega járnríkan mat. Helstu járngrjafar í íslensku mataræði eru kjöt og kjötvörur, morgunkorn og brauð. Einnig er talsvert af járn í blóðmör, fiski, baunum, linsum, þurrkuðum ávöxtum, dökkgrænu grænmeti og fræjum.

Járn í fæðu er tvenns konar, annars vegar er það hem járn, sem er aðallega að finna í fæðu úr dýraríkinu, og hins vegar non-hem járn, sem finnst aðallega í fæðu úr jurtaríkinu. Hem járn frásogast mun betur úr meltingarvegi en non-hem járn og nýtist því betur. Einnig er gott að hafa í huga að járn úr fæðunni frásogast betur ef C-vítamínríkur matur er borðaður samhliða, s.s. ávextir, ávaxtasafar, grænmeti. Hins vegar nýtist það verr ef kalkríkur matur er borðaður samhliða, s.s. mjólk eða mjólkurvörur. Auk þess eru efni (polyfenólar) í te og kakó, heilkornaafurðum og grænmeti (trefjar, oxalsýra og fýtöt) sem geta dregið úr frásogi járns úr meltingarvegi.

Almennt er ekki ráðlagt að taka járn fæðubótarefni á meðgöngu nema járnskortur sé til staðar. Ef skortur er ekki til staðar gagnast járn sem fæðubót hvorki móður né fóstri og getur valdið óþægilegum aukaverkunum hjá móður. Ef kona er hins vegar blóðlítill og ekki dugar að mæta aukinni þörf með því að auka neyslu á járnríkum mat þarf að ráðleggja uppbótarmeðferð.