

## Járnofhleðsla (hemochromatosis) - næringarmeðferð

Einstaklingum með járnofhleðslu, sem eru í meðferð við sjúkdómnum, er ráðlagt að fylgja [almennum ráðleggingum um mataræði](#). Það eru engar vísbendingar um að neysla járnríkra fæðutegunda, eins og rauðs kjöts, sé skaðleg ef neyslan er hófleg og í samræmi við almennar ráðleggingar. Hins vegar ætti að forðast matvæli sem eru járnþætt og bætiefni sem innihalda járn, svo sem járnþöflur, -sprey og -mixtúrur sem og fjölvítamín sem innihalda járn. Einnig ætti að forðast bætiefni sem innihalda C-vítamín, en C-vítamín örvar upptöku járn úr meltingarvegi. Ekki er hins vegar þörf á að takmarka neyslu á C-vítamínríkum fæðutegundum, svo sem ávöxtum og grænmeti.

Einstaklingum með járnofhleðslu er ráðlagt að forðast hrátt sjávarfang, sérstaklega skelfisk, en það getur innihaldið bakteríur sem þrífast vel í járnríku umhverfi. Einnig er skynsamlegt að takmarka neyslu á áfengum drykkjum vegna áhrifa á lifrarstarfssemi.

### Almennar ráðleggingar um mataræði

- Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
- Ávextir og mikið af grænmeti. Borða að minnsta kosti 500 g af grænmeti og ávöxtum á dag.
- Heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.
- Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku, þar af ein máltíð feitur fiskur.
- Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Hæfilegt magn er tveir skammtar á dag.
- Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
- Minna salt. Velja lítið unnin matvæli og takmarka notkun á salti við matargerð.
- Minni viðbættur sykur. Drekkva vatn við þorsta. Drekkva lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kókum, kexi og ís.
- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamínþöflur.

### Heimildir

Bacon, B.R. og Kwiatkowski, J.L. (2021). Patient education; Hereditary hemochromatosis (Beyond the Basics). Í W.C. Mentzer og J.S. Tirnauer (ritstj), *UpToDate*. Sótt 5.apríl 2022 á <http://www.uptodate.com>

NHS (e.d.) Hemochromatosis (2019). Sótt 5.apríl 2022 á <https://www.nhs.uk/conditions/haemochromatosis/>