



Vitalitet

## Din krop har brug for jern for at holde sig stærk og frisk

Jern er nødvendigt, for at kroppens celler får ilt, og for at musklerne fungerer. Derfor har jern betydning for din vitalitet og energi.

Jern er et livsvigtigt mineral, der findes naturligt i især indmad, vildt- og oksekød. Også fuldkorn, brune ris, æg, havregryn, persille, nødder, bønner, linser og tørret frugt indeholder jern. Det er dog jern fra kød og indmad, din krop lettest optager. Jern har betydning for dannelsen af røde blodlegemer og dermed for din blodprocent – det vil sige antallet af røde blodlegemer i dit blod. Det er de røde blodlegemer, der sørger for transport af ilt til alle kroppens celler, og jern er vitalt for muskelfunktion, styrke, energi og modstandskraft over for infektioner. For børn er jern

nødvendigt for vækst og indlæringssevne. Jern optages bedst i kroppen, når du får det sammen med C-vitaminholdige fødevarer som frugt og juice. Mælk, kaffe, te og cola hæmmer optagelsen af jern.

### Nogle har brug for mere jern

Når du er gravid har du et øget behov for jern, fordi i den periode, der har brug for jern til at danne røde blodlegemer. I løbet af en graviditet øges din blodmængde med 50 %. Det siger noget om, hvorfor gravide har brug for mere jern. Kvindelige idrætsudøvere i den fødedygtige alder skal også være opmærksomme på jernmangel. Det samme skal vegetarer og veganere. Kroppen optager nemlig

### Kend din blodprocent

Din læge kan måle din blodprocent for dig. En blodprocentmåling er en helt almindelig del af en helbredscheck. For kvinder ligger en normal blodprocent på mellem 7 og 10. For mænd ligger den mellem 8 og 11. Hvis din blodprocent er for lav, er det vigtigt at få et jerntilskud og finde ud af, hvorfor den er for lav. Kraftige menstruationer, jernfattig kost, hård idrætsudøvelse og graviditeter kan medføre jernmangel. Det samme kan visse sygdomme.

**”Jern har betydning for dannelsen af røde blodlegemer og dermed for din blodprocent”.**

jern fra frugt og grønt meget dårligt. For du begynder på en kur med jern, bør du kende din blodprocent. Der gælder nemlig for jern, hvad der gælder for alle mineraler og vitaminer, at et overdrevent indtag kan skade kroppen.