

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 járngjafir 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.

Varðandi mælingar og viðbrögð við blóðleysi og/eða járnskorti á meðgöngu skal við miða við [fræðslumola mæðraverndar ÞÍH](#).