

Hvorfor er jern viktig?



Visste du at rødt kjøtt er en av de viktigste kildene til jern?

Jern er et livsviktig mineral som kroppen trenger for blant annet å transportere oksygen i kroppen. Jern bidrar til normalt immunforsvar og bidrar til normal kognitiv utvikling hos barn. Ifølge tall fra Norkost 3, en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant voksne i Norge, bidrar kjøtt med 24 % av jerninntaket i kostholdet vårt, og er dermed den nest største kilden til jern.

Jern som finnes i animalsk mat, er lettere for kroppen å ta opp

Biotilgjengelighet er viktig når vi snakker om jern. Biotilgjengelighet er hvor godt kroppen kan absorbere og utnytte næringsstoffene fra maten vi spiser. Jern finnes i to former: hemjern og ikke-hemjern. Hemjern har høyere biotilgjengelighet enn ikke-hemjern.

Hemjern finnes hovedsakelig i animalske matvarer. Av jernet som finnes i kjøtt er omtrent 26-68% hemjern, og kroppen tar opp 15-35% av dette. Innholdet av hemjern i kjøttet er avhengig av hva slags type kjøtt det er, og innmat, storfe, lam og vilt er de beste kildene. Kjøtt, innmat og fisk er også kjent for noe som kalles "kjøttfaktoren". "Kjøttfaktoren" bidrar til at mineraler som jern og sink fra plantebasert mat lettere blir tatt opp i kroppen (2).

Tips: Jo rødere kjøtt er, jo høyere er jerninnholdet

Ikke-hemjern kan du finne i plantebaserte matvarer slik som grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og nøtter. Ikke-hemjern absorberes ikke like effektivt i kroppen som hemjern, opptaket ligger på omtrent 2-20%. Opptaket av ikke-hemjern påvirkes også av måltidets sammensetning. For å øke jernopptaket fra eksempelvis grove kornprodukter kan måltidet kombineres med matvarer som er rike på vitamin C, slik som frukt, grønnsaker eller et glass juice. På den måten kan vi hjelpe kroppen å ta til seg mer jern. Koffein kan redusere opptaket.

- Hemjern finnes i animalske matvarer, f.eks. storfekjøtt og leverpostei
- Ikke-hemjern finnes i vegetabilske- og animalske matvarer, f.eks. grove brød og fullkornsprodukter

Jernmangel er en av de mest utbredte mangeltilstandene i Norge

Jernmangel er en utbredt mangeltilstand i Norge, der barn og unge er utsatte grupper fordi de er i vekst og utvikling. I tenårene får vi økt blodvolum, og inntreden av menstruasjon hos jenter gjør denne gruppen mer utsatt for jernmangel (6). Også små barn inkludert spedbarn, kvinner i fertil alder, gravide og vegetarianere har økt risiko for jernmangel (3,5).

Vanlige symptomer på jernmangel er tretthet, tung pust ved anstrengelse eller svimmelhet. Ved jernmangel får ikke kroppen fraktet oksygen i kroppen optimalt. Mangel på jern over lang tid kan i verste fall utvikle seg til anemi, som er lav blodprosent (4,6). En norsk studie fra 2021 fant at hele 18 % jenter mellom 15 og 17 år har jernmangel, og hele 20 % har jernmangelanemi. Halvparten av tilfellene var kroniske to år senere (3).

Årsakene til jernmangel er for lite jern i kostholdet, dårlig absorpsjon av jern i kroppen og blodtap. For å dekke behovet for jern så må dette tilføres gjennom kostholdet, evt. kosttilskudd (4). For å konstatere at du har lave verdier av jern, bør du ta en blodprøve hos fastlegen.

Hvordan kan du dekke jernbehovet ditt?

Et sunt og variert kosthold, inkludert noe rødt kjøtt er et godt utgangspunkt for å dekke jernbehovet ditt. Rødt kjøtt inneholder ikke bare jern, men også proteiner av høy kvalitet og andre næringsstoffer, som vitamin B12, vitamin A og sink. Rødt kjøtt har derfor en viktig plass i et variert kosthold i alle livsfaser i livet, men spesielt hos barn og unge i vekst.

Les mer om næringsstoffene i kjøtt her:

Rødt kjøtt inneholder næringsstoffer som er viktig for helsen

Artikkel

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel

Her er daglig anbefalt jerninntak for de ulike gruppene, som er mellom 8-15 mg avhengig av alder og kjønn (7).

- Barn under 14 år: 8-11 mg
- Kvinner 14-60 år: 15 mg
- Kvinner over 60 år: 9 mg
- Menn 14-17 år: 11 mg
- Menn over 18 år: 9 mg

**Menstruasjonsblødninger og derav følgende jerntap, kan variere mye fra kvinne til kvinne. Dette gjør at en del kvinner trenger større jerntilførsel enn andre. Også gravide kan trenge mer jern de siste to semestrene. Behov for kosttilskudd bør vurderes i samråd med lege.*

Det er store variasjoner på jerninnhold i de ulike matvarene, et tips er å sjekke Matvaretabellen for å finne jerninnhold pr. 100 g. Her er noen eksempler på gode kilder til jern:

Tall fra Matvaretabellen pr. 100 g:

- Leverpostei 6,7 mg
- Ekstra grovt brød 2,8 mg
- Storfe ytrefilet rå 2,3 mg
- Lam flatbiff stekt uten fett 2,0 mg
- Hvite bønner tørre 11,1 mg
- Spinat rå 2,1 mg
- Aprikos tørket 1,5 mg

Jern er viktig for deg

Moderate mengder rødt kjøtt har en plass i et sunt og variert kosthold, spesielt hos barn, unge og kvinner. Rødt kjøtt er en god kilde til jern som vil bidra til å dekke jernbehovet ditt.

Kilder

1. Friend or Foe? The Role of Animal-Source Foods in Healthy and Environmentally Sustainable Diets. The Journal of Nutrition. <https://doi.org/10.1016/j.tjn.2022.10.016>
2. Effect of the Meat Factor in Animal-Source Foods on Micronutrient Absorption: A Scoping Review | Advances in Nutrition | Oxford Academic (oup.com). <https://doi.org/10.1093/advances/nmac089>
3. Chronic iron deficiency and anaemia were highly prevalent in a population-based longitudinal study among adolescent girls. Acta Paediatrica. <https://doi.org/10.1111/apa.16...>
4. Jernmangelanemi. Helsenorge. Sist oppdatert 20. desember 2023. <https://www.helsenorge.no/sykdom/blod-og-lymfje/jernmangelanemi/>
5. Utdfordrende å få i seg nok jern. Animalia. 29. august 2023. <https://www.animalia.no/no/gomorning/ernaring/helheten-i-nye-anbefalinger-viktig-for-a-unnga-jernmangel/>
6. NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023. [NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023 \(norden.org\)](https://norden.org)
7. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. IS-2170. <https://www.helsedirektoratet....>

Mer om rødt kjøtt og helse

Rødt kjøtt inneholder næringsstoffer som er viktig for helsen

Artikkel

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel

Gir inntak av rødt kjøtt økt risiko for kreft?

Artikkel

Visste du dette om sink og kjøtt?

Artikkel