

GODE RÅD

jern og gravide

Ta kontakt med jordmor, lege eller farmasøyt om

- Rådene i denne brosjyren ikke hjelper.
- Du tror du trenger jerntilskudd.
- Du bruker høydose jernpreparater og er plaget med forstoppelse.

Les også brosjyren "Gode råd ved forstoppelse hos gravide og ammende" hvis du bruker høydose jernpreparater.

Les om kosthold i svangerskapet på Helsenorge.no.

Foreldrebrosjyre nr. 6

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, Universitetet i Oslo), A.K. Briggsen (barnelege, Barneklubben, Oslo Universitetssykehus), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo), A.J. Midtsund (helsesøster, Oslo kommune).

Gjennomlest av: Gry Hay, Helsedirektoratet, Oslo.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave februar 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Gravide kvinner har et økt behov for jern, og behovet stiger utover i graviditeten. Alle trenger ikke jerntilskudd, men hos mange er godt kosthold ikke nok til å dekke jernbehovet i andre halvdel av svangerskapet.

JERN OG GRAVIDE

Jern trengs til fosterutvikling, morkake og blodtap under fødselen. Det trengs også jern til økt produksjon av røde blodlegemer, men dette gjenvinnes etter fødselen. Totalt mister kroppen cirka 850 mg jern i de ni månedene.

BEHOV FOR JERNILSKUDD

Om du trenger jerntilskudd, er avhengig av kroppens jernlagre før graviditeten. Jernlagrene kan være høye nok hos fysisk aktive kvinner med jernrikt kosthold, men det kan være vanskelig å sikre tilstrekkelig jern gjennom kosten. Særlig gjelder dette kvinner som før svangerskapet har hatt store menstruasjonsblødninger, som medfører stort tap av jern fra kroppen.

Måling av serumferritin

Alle gravide skal få tilbud om måling av serumferritin (= mål på jernlager) ved første kontroll i første trimester for å se om jerntilskudd er nødvendig. Det er nok med én måling.

Anbefalingene i Nasjonal faglig retningslinje for svangerskapsomsorgen (Helsedirektoratet 2018) er som følger:

- Hvis serumferritin er over 70 µg/L, trenger du ikke jerntilskudd (= gode jernlagre).
- Hvis serumferritin er mellom 30 og 70 µg/L, bør du få jerntilskudd med **40 mg jern** per dag fra uke 18 – 20 og ut svangerskapet (= middels jernlagre).
- Hvis serumferritin er under 30 µg/L, bør du få jerntilskudd med **60 mg jern** per dag fra uke 18 – 20 og ut svangerskapet (= lave jernlagre).

Hvis det ikke har blitt utført en måling av ferritin, så anbefales det å ta tilskudd på 40 mg jern per dag fra uke 18 – 20 og ut svangerskapet. Hvis jernlagrene er helt tomme, dvs. serumferritin er under 12 µg/L, bør du starte å ta jerntilskudd med en gang.

Måling av hemoglobin (Hb)

Det er normalt at hemoglobinkonsentrasjonen (Hb) (=blodprosenten) synker utover i svangerskapet, men det har vanligvis ikke sammenheng med jernlagrene. Blodprosenten gir derfor liten informasjon om jernlagrene. Måling av Hb kan avdekke alvorlig jernmangel og enkelte sykdommer. Alle gravide bør få tilbud om målinger av hemoglobin to ganger i løpet av svangerskapet: én ved første svangerskapskontroll og én i svangerskapsuke 28.

TILTAK MOT JERNMANGEL HOS GRAVIDE

- Jern finner du i grove kornprodukter, kjøtt, fisk, bønner, linser, erter, nøtter og grønne grønnsaker.
- Samtidig inntak av C-vitamin (fra frukt og grønnsaker) vil øke jernopptaket, mens samtidig inntak av te og kaffe vil hemme det. Jernopptaket fra tarmen vil normalt øke hos personer som har lave eller tomme jernlagre.
- Fysisk aktivitet er viktig for at energiinntaket (og dermed jerninntaket) skal øke.

Jerntilskudd

- Hvis du trenger jerntilskudd, spør på apoteket hvilke preparater de kan anbefale.
- Jern opptas best på tom mage og kan med fordel tas om kvelden.
- Høye jerdoser (> 60 mg) gir oftere bivirkninger, spesielt forstoppelse.