

GODE RÅD

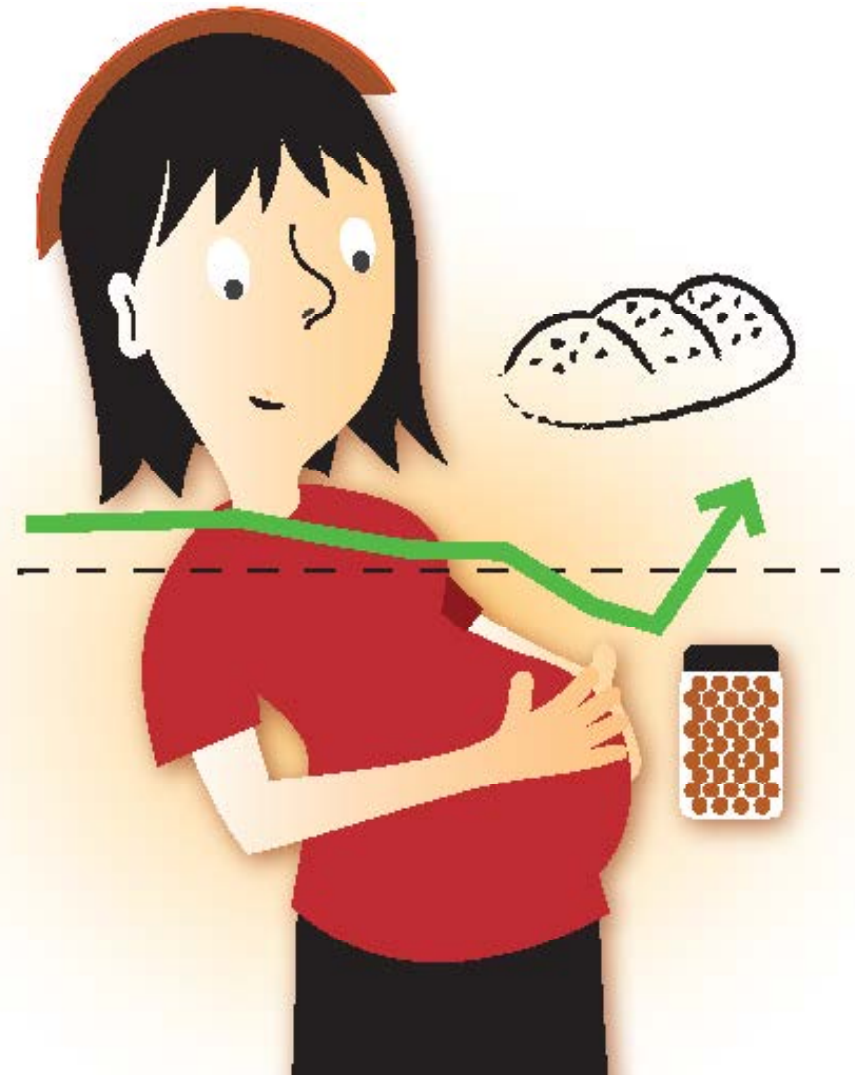
jern og gravide

Ta kontakt med jordmor, lege eller farmasøyt dersom

- Du tror du trenger jerntilskudd.
- Du bruker høydose jernpreparater og plages 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, farmasøytter og helsesykepleier. 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), G. C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no), A.D. Midtsund (helsesykepleier, OsloMet), M. Falck (barnelege, Oslo universitetssykehus) og A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO).

Gjennomlest av: dr. philos. Gry Hay, ernæringsfysiolog og seniorrådgiver, Helsedirektoratet.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave januar 2022. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Gravide kvinner har et økt behov for jern og behovet stiger utover i graviditeten. Ikke alle gravide trenger jerntilskudd, men hos mange dekker ikke kostholdet jernbehovet i andre del av svangerskapet.

JERN OG GRAVIDE

Gravide har et økt behov for jern fordi det er nødvendig for utviklingen av fosteret og morkaken, i tillegg til at jern mistes ved blodtap under fødselen. Det trengs også jern til økt produksjon av røde blodlegemer. Totalt trenger kroppen ca. 700–800 mg ekstra jern til svangerskapet.

BEHOV FOR JERNILSKUDD

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

Måling av serumferritin

Alle gravide skal få tilbud om måling av serumferritin (et 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:

Serumferritin	Tilskudd?	Start i svangerskapsuke
Over 70 µg/L	Jerntilskudd ikke nødvendig	
30–70 µg/L	40 mg jern daglig	Fra uke 18–20 og ut svangerskapet
Under 30 µg/L	60 mg jern daglig	Fra uke 18–20 og ut svangerskapet
Under 12 µg/L	60 mg jern daglig	Med én gang og ut svangerskapet
Ikke målt	40 mg jern daglig	Fra uke 18–20 og ut svangerskapet

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 hemoglobin kan avdekke alvorlig jernmangel og enkelte sykdommer. Alle gravide bør få tilbud om måling 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) kan øke jernopptaket, mens samtidig inntak av te og kaffe kan hemme det. Jernopptaket fra tarmen vil normalt øke hos personer som har lave eller tomme jernlagre.
- Fysisk aktivitet kan indirekte øke jerninntaket fordi bevegelse og trim ofte medfører større inntak av mat, og følgelig også jern.

Jerntilskudd

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

BIVIRKNINGER VED JERNILSKUDD

Vanlige bivirkninger ved bruk av jerntilskudd er forstoppelse, kvalme og urolig mage. Hvis du opplever slike plager, kan du ta jerntilskudd sammen med mat, og/eller du kan prøve en annen type jerntablett eller en jernmikstur.

Ved høye doser, kan det være fordelaktig å ta jern annenhver dag fordi dette reduserer sjansen for bivirkninger, men gir likevel god effekt på jernnivåene.

Det er også vanlig at avføringen blir mørkere ved bruk av jerntilskudd.