
Blodgivere og jern

Som blodgiver mister du jern når du gir blod. Her er litt informasjon om jern og hva du kan gjøre for å erstatte jernet og forebygge jernmangel.

Hva gjør jern i kroppen?

Jern er et viktig mineral som er involvert i mange prosesser i kroppen. Jern inngår blant annet i hemoglobin, et protein i de røde blodcellene som har til oppgave å transportere oksygen. For å kunne frigjøre jern ved behov, er kroppen utstyrt med et jernlager i form av proteinet ferritin.

Hva kan du selv gjøre for unngå jernmangel?



Foto: J.E. Børrestad

- 1) Spis mat som inneholder jern.
Eksempel: Kjøtt, egg, grove kornprodukter, bønner, linser, grønne grønnsaker, nøtter og tørket frukt.
- 2) Inkluder frukt og bær i dagens måltider. Vitamin C kan hjelpe kroppen med å ta opp jern.
- 3) Drikk helst kaffe og te utenom måltider da de kan inneholde garvesyrer som reduserer opptaket av jern fra tarmen.
- 4) Ta jerntilskudd etter blodgivning når blodbanken anbefaler dette.

Oppfølging fra blodbanken

Blodbanken måler hemoglobinverdien din hver gang du gir blod. Ferritin måles for å holde øye med jernlageret. Ved jernmangel blir ferritinverdien lav. Dersom jernlageret er tomt, vil hemoglobinverdien etter hvert kunne falle.

Jernmangel er nokså vanlig forekommende, spesielt hos kvinner under 50 år. Heldigvis er det lett å forebygge og behandle med jerntabletter og riktig kosthold. Vi tilbyr jerntilskudd til blodgivere med behov for det.

Gode råd ved bruk av jerntilskudd

- 1) Svelg jerntablettene hele med vann og i oppreist stilling.
- 2) De fleste typer jerntabletter bør tas utenom måltid (dvs. ½ time før eller 2 timer etter måltid) for best effekt. Aminojern kan tas uavhengig av måltid.
- 3) Ved bivirkninger fra mage/tarm: Ta jerntilskuddet sammen med mat.
- 4) Jerntilskudd kan påvirkes av eller endre opptaket av enkelte andre tilskudd og legemidler. Generelt bør jerntilskudd tas 2-4 timer før eller etter kalsiumtilskudd, syrenøytraliserende midler og visse reseptpliktige legemidler, bl.a. noen antibiotika, midler mot lavt stoffskifte og noen midler mot benskjørhet. Snakk med legen din om du har spørsmål om dette.

Følgende typer jerntabletter er tilgjengelig i blodbanken

Ferromax tabletter (65 mg): Dosering: 1 tablett daglig
AminoJern tabletter (21 mg): Dosering: 1-2 tabletter daglig

Ta gjerne kontakt med blodbankens personale hvis du lurer på noe.

Vennlig hilsen
blodbankene ved Sørlandet sykehus HF

Eksterne referanser

- Brosjyren «Bloddonorere og jern» utarbeidet av Bloddonorerne i Danmark. SSHF har innhentet tillatelse til å benytte den danske brosjyren.
- Mattilsynet <https://www.matvaretabellen.no>
- Felleskatalogen <https://www.felleskatalogen.no/medisin>