

# Råd om järn för barn 0-5 år

Trots att de flesta barn i Sverige sällan har bristsjukdomar och får tillräckligt med mat, så är järnbrist fortfarande den vanligaste näringsbristen. Det finns olika anledningar till det och i detta material får du en bakgrund och förklaring. Har du fler frågor – hör av dig till din BHV-sjuksköterska.

## Kroppen behöver järn

- Järn är en livsnödvändig beståndsdel i kroppen och en förutsättning för normal utveckling hos ett nyfött barn. Kroppen behöver järn för att bilda röda blodkroppar så dessa kan transportera syre från lungorna ut till kroppens alla celler. Järn är också viktigt för många andra processer i kroppen och för hjärnans utveckling.
- Balansgången mellan att tillföra lagom och inte för mycket är svår. Det är inte alls bra med för höga doser då det kan skada olika celler i kroppen och på samma sätt kan för lite järn ge en brist och påverka hälsan negativt.
- Mellan 6 månader och 1 års ålder har barn ett extra stort järnbehov. Förrådet av järn som barnet fått av mamman under graviditeten räcker inte längre. Mer järn måste tillföras via maten. Det är särskilt viktigt med järnrik mat under denna tid men behövs också hela livet.

## Vilken mat innehåller järn?

De flesta av oss vet att kött och köttprodukter är rikt på järn. Även om barnet får smakprover med kött och järnrika livsmedel så är ändå mängderna så små under andra halvåret att man måste ge mat som är järnrik eller berikad. I tabellen på nästa sida kan du se järninnehållet i några olika livsmedel samt rekommenderat intag. Köttprodukter och/eller järnberikad gröt, välling eller tillskottsnäring rekommenderas ges från 6 månaders ålder. Vanlig komjölk bör inte ges som dryck till barn under 12 månader men små mängder i mat och som mellanmål går bra. Om barnet äter vegetarisk kost är det extra viktigt med järnberikad gröt och välling till 2 års ålder.



### C-vitaminrika livsmedel:

Citrusfrukter	Kiwi
Svarta vinbär	Jordgubbar
Broccoli	Potatis
Blomkål	Vitkål
Paprika	Brysselkål

## Vad påverkar järnupptaget?

### Minskar

- **Fytinsyra** finns i grovt mjöl. För att minska fytinsyran kan man välja surdegsbröd, skälla mjölet eller jäsa länge.
- **Kakao, te och kaffe**

### Ökar

- **C-vitamin**  
Finns i grönsaker, frukt och bär.
- **Fisk och skaldjur**
- **Kött**
- **Mat tillagad i järngryta**

## Från 6 månaders ålder till 5 år rekommenderas 8 mg järn/dag

### Gröt och välling

• Barngröt (berikad)	1 port (33 g)	2,8 mg
• Barnvälling (berikad)	200 ml	2,8 mg
• Tillskottsnäring	100 ml	1,0 mg
• Babymjölk/juniormjölk	100 ml	1,0 mg
• Havregrynsgröt (ej berikad)	1 port	1,3 mg

### Kött och fisk

• Blodpudding	50 g (1 skiva)	9,8 mg
• Nötkött	50 g	1,3 mg
• Griskött tillagat	50 g	0,9 mg
• Kycklingfilé tillagat	50 g	0,1 mg
• Kycklingfilé	50 g	0,1 mg
• Köttfärsås nötfärs	1 dl	1,2 mg
• Köttfärsås blandfärs	1 dl	1,0 mg
• Leverpastej	1 msk	0,8 mg
• Lax	50 g	0,1 mg
• Räkor u. skal	10 st	0,04 mg

### Frukt/grönsaker/nötter

• Cashewnötter	1 dl (60 g)	3,6 mg
• Valnötter	1 dl (40 g)	0,8 mg
• Blåbär	1 dl	0,4 mg
• Hallon	1 dl	0,6 mg
• Jordärtskockspuré	100 g	1,5 mg
• Broccoli	100 g	0,7 mg
• Fikon torkade	1 styck (20 g)	1,3 mg
• Aprikoser torkade	1 styck (7 g)	0,4 mg

### Bröd/spannmål

• Blodpaltbröd	1 skiva	3,5 mg
• Havregryn	1 dl	2,0 mg
• Pasta kokt	1 dl	0,3 mg
• Pasta fullkorn kokt	1 dl	0,8 mg
• Potatis kokt	1 styck (75 g)	0,3 mg
• Rågbröd	1 skiva (30 g)	1,0 mg

### Baljväxter/vegetariska rätter

• Bönor kokta	1 dl	2,0 mg
• Linser kokta	1 dl	2,7 mg
• Ärtsoppa vegetarisk	1 dl	2,1 mg
• Tofu	1 dl (65 g)	1,2 mg
• Vegetarisk färs	100 g	3,6 mg
• Sojabiff	100 g	1,9 mg