

JÁRN

BLÓÐRAUÐI OG JÁRN

Hvort sem þú ert vanur blóðgjafi eða ert að koma til okkar í fyrsta skipti þá þökkum við þér fyrir að hafa tekið ákvörðun um að taka þátt í að bjarga mannlífum með því að gefa blóð.

Í Blóðbankanum er heilsa blóðgjafa ávallt í fyrirrúmi, þess vegna höfum við í Blóðbankanum öflugt gæðakerfi sem hjálpar okkur að tryggja bæði heilsu blóðgjafans og þess sem þiggur þessa dýrmætu gjöf.

Þessi bæklingur útskýrir tengslin milli blóðrauða og járns og hvaða þýðingu það hefur fyrir þig að hafa lágt blóðrauðagildi. Í bæklingnum má einnig finna upplýsingar um járnríkt fæði. Járnríkt fæði er mikilvægt til að viðhalda góðri heilsu, ekki hvað síst ef þú ert blóðgjafi. Með því að auka neyslu á járnríkum fæðutegundum minnka líkur á járnskorti og lækkun á blóðrauðagildum, þar með verða blóðgjafir áfram mögulegar.

Orðskýringar

Blóðrauði: Hemoglobin (Hb)

Járnbirgðir: Ferritin (Fe)

Blóðleysi: Anemia, lágt blóðrauðagildi

Hem járn: Haeme iron

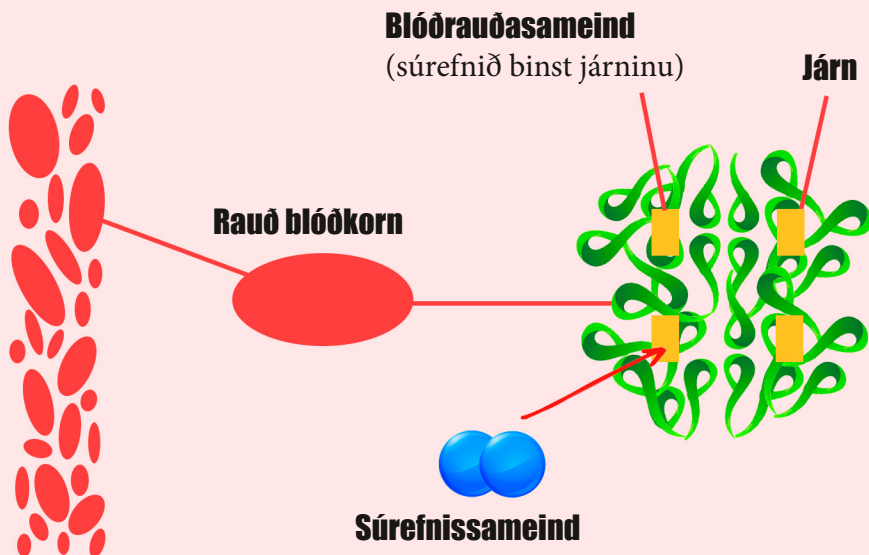
Hemfrítt járn: Non-haeme iron

BLÓÐRAUÐI OG JÁRN

Hvað er blóðrauði ?

Blóðrauði er prótín sem inniheldur járn og er í rauðum blóðkornum. Hlutverk blóðrauða er að flytja súrefni með blóðinu frá lungum til allra vefja líkamans. Ef ekki er nægilegt magn blóðrauða til staðar í blóði (blóðleysi) minnkar súrefnisgeta líkamans þ.e. líkaminn fær ekki það súrefni sem hann þarfnast. Við hverja blóðgjöf eru tekin blóðsýni þar sem meðal annars er mældur blóðrauði og járnbirgðir. Blóðrauðagildi undir mörkum gæti bent til lækkunar á járnbirgðum

Blóðrauði (e.hemoglobin)



Hvað er járn?

Járn er steinefni sem er mikilvægt til framleiðslu á blóðrauða en er einnig hluti af öðrum prótínum líkamans. Járn fæst með því að neyta járnríkra fæðutegunda. Við hverja blóðgjöf tapast lítill hluti af járnbirgðum líkamans, eða u.þ.b. 200-250mg og því er fylgst með járnbirgðum blóðgjafa.

Helstu einkenni járnskorts eru:

þreyta

höfuðverkur

fölvi

fótaóeirð

hand- og/eða fót kuldi

særindi í munni/tungu

Ef þú finnur fyrir einkennum járnskorts, ráðleggjum við þér að leita til heimilislæknis.

BLÓÐRAUÐI OG JÁRN

Hver er munurinn á járni og blóðrauða

Þrátt fyrir að járn sé hluti af blóðrauðasameindinni þá er mögulegt að hafa lágar járnbirgðir án þess að blóðrauðagildi séu lág. Líkaminn setur framleiðslu blóðrauða í forgang þrátt fyrir lágar járnbirgðir. Það er því ekki fyrir en járnskortur er orðinn verulegur sem blóðrauðagildi taka að lækka. Hins vegar getur blóðrauðagildi verið undir viðmiðunarmörkum þrátt fyrir að járnbirgðir séu innan viðmiðunarmarka. Þó járnskortur sé algengasta ástæða blóðleysis (lágs blóðrauðagildis) geta margir aðrir þættir orsakað blóðleysi svo sem skortur á B-12 vítamíni og ýmsir sjúkdómar.

Hvað gerist ef járnbirgðir mælast undir viðmiðunarmörkum við blóðgjöf?

Járnbirgðir eru mældar reglulega við blóðgjöf. Ef járnbirgðir mælast undir ákveðnum viðmiðunarmörkum er tímabil milli blóðgjafa lengt um 4 vikur. Ef járnbirgðir mælast enn lægri, má ekki gefa blóð tímabundið og fær þá blóðgjafinn upplýsingar þess efnis ásamt ráðleggingum um hvernig bregðast eigi við járnskorti. Þegar járnbirgðir mælast lágar getur stundum reynst eftitt að ná upp járngildum eingöngu með mataræði og þá getur reynst hjálplegt að taka inn járnöflur. Gefa má blóð á ný þegar járnbirgðir hafa náð viðmiðunarmörkum aftur, ef ekkert annað hindrar blóðgjöf.

BLÓÐRAUÐAGILDI FYRIR BLÓÐGJÖF

Blóðrauði er mældur við hverja blóðgjöf. Til að geta gefið blóð þarftu að vera yfir lágmarksgildum.

Eðlileg blóðrauðagildi eru:

Konur: 120-160 g/L

Karlar: 130-180 g/L

Lágmarksgildi blóðrauða í
Blóðbankanum eru:

Konur: 125 g/L

Karlar: 135 g/L

Eins og sést á þessum tölum eru lágmarksgildi Blóðbankans hærri en eðlileg blóðrauðagildi og er ástæðan sú að við hverja heilblóðsgjöf tapar þú litlum hluta af rauðum blóðkornum. Þannig að þó þú náir ekki okkar viðmiðum þýðir það ekki endilega að þú sért blóðlítill/l.

Helstu ástæður fyrir því gætu verið:

Kyn - konur hafa að meðaltali líffræðilega lægri blóðrauðagildi en karlar

Afingar - íþróttamenn geta haft lægri blóðrauðagildi vegna aukins blóðrúm-
máls

Mataræði - grænkerar fá minna af hem-járni úr fæðu sem getur
stuðlað að lægri blóðrauðagildum.

Tíoni blóðgjafa - blóðgjafar sem gefa reglulega blóð en neyta ekki járnríkis
fæðis geta smám saman tapað járni sem leiðir til lægri blóðrauðagilda.

JÁRN OG MATARÆÐI

Hvað get ég gert?

Fyrst ber að skoða mataræði þitt m.t.t. neyslu á járnríku fæði. Sumir blóðgjafar sem eru í lægri mörkum eðlilegra blóðrauðagilda gætu haft lágar járnbirgðir. Hægt er að bæta sér það upp með því að auka neyslu járnríkra fæðutegunda og þar með hækka blóðrauðagildi sín. Þar sem þú tapar alltaf einhverju járninu við hverja blóðgjöf þá ættu allir blóðgjafar (jafnvel þeir sem eru með nægar járnbirgðir) að huga vel að vali á járnríku fæði til að viðhalda góðum járnbirgðum. Þá geta þeir gefið áfram þessa dýrmætu gjöf sem blóðgjöf er.

Hvernig get ég fengið nægilegt járn úr fæðu?

Það má finna tvenns konar járn í fæðu:

hem-járn sem er að finna í dýraríkinu (í kjöti og fiski)

hemfrítt járn sem er að finna í jurtaríkinu (í grænmeti)

Líkaminn á auðveldara með að taka upp hem-járn en hemfrítt járn. Fæða úr dýraríkinu inniheldur mun meira járn en fæða úr jurtaríkinu en hins vegar getur vel samsett grænmetisfæði innihaldið nægilegt járn magn.

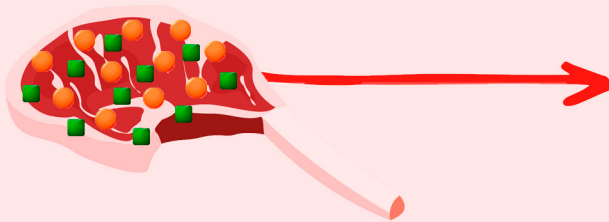
Get ég haft áhrif á upptöku járns úr fæðu?

Rautt kjöt inniheldur mikið af hem-járninu og það eykur líka frásog líkamans á hemfríu járninu. Máltíð þar sem blandað er saman kjöti/fiski og grænu laufgrænmeti hefur jákvæð áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Neysla á C-vítamín ríku fæði eykur einnig upptöku járns. Ávextir og grænt laufgrænmeti inniheldur mikið af C-vítamíni og nýtist járninu í ávöxtum og grænmeti hvað best þegar þess er neytt hrátt, léttsoðið eða léttsteikt. Samsetning máltíðar skiptir miklu máli m.t.t. nýtingu á járninu úr fæðunni t.d. hjálpar að fá sér glas af tómatsafa með morgunkorninu eða appelsínu eftir að hafa borðað kvöldmáltíð.

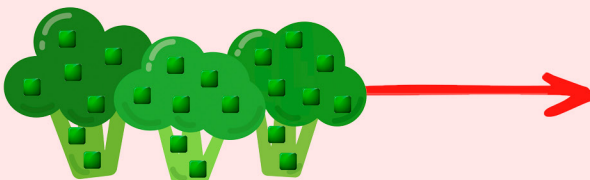
HEM JÁRN VS. HEMFRÍTT JÁRN

Að meðaltali eru aðeins um 10% af daglegri járninntöku á formi hem-járns, en nýting þess er góð þar sem um 25% frásogast. Meginhluti járninntöku (90%) er á formi hemfrís járn, en nýting þess er síðri þar sem einungis um 10-17% frásogast.

Hem-járn er einungis að finna í dýraafurðum en dýraafurðir innihalda einnig hemfrítt járn.

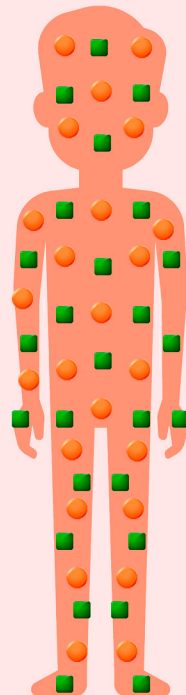


Allt járneið sem finna má í afurðum jurtaríkisins er **hemfrítt**.



■ Hemfrítt járn

● Hem-járn



JÁRN OG MATARÆÐI

Er eitthvað sem hamlar nýtingu járns?

Sumar fæðutegundir eða drykkir geta hamlað því að líkaminn nýti járnið úr fæðunni, til dæmis: te, kaffi, svartir gosdrykkir, súkkulaði, mjólkurmatur, rauðvín.

Þetta þýðir ekki að þú þurfir að hætta að neyta þessara fæðutegunda, þú þarft einungis að hafa þetta í huga þegar þú setur saman máltíðir. Mikilvægt er að forðast neyslu þessara fæðutegunda MEÐ járnríkum máltíðum.

Þrjú auðveld skref í átt að járnríkara fæði

1. Í hverja máltíð skaltu velja járnríkar fæðutegundir.
2. Þegar þú borðar máltíðir án kjöts (grænmetismáltíðir) skaltu neyta C-vítamínríkra fæðutegunda með, til að auka upptökuna á hem-járni.
3. Drekktu te og kaffi MILLI máltíða, ekki með máltíðum.

Hvernig má auka járnneyslu sína miðað við 3 máltíðir á dag

Þetta eru eingöngu leiðbeiningar, en ekki læknis- eða næringarfræðileg ráðgjöf. Ef þú hefur einhverjar áhyggjur tengdar heilsu eða næringu skaltu ræða það við lækinn þinn.

Morgunmatur

1. Veldu morgunkorn sem inniheldur viðbætt járn
2. Bættu við glasi af appelsínusafa eða vítamínríkum ávexti (t.d jarðarberjum, kíví eða melónu)
3. Drekkstu kaffi og te milli máltíða, ekki með máltíðum

Hádegismatur

1. Bættu fæðutegundum með hem-járni (t.d. mögru nautakjöti, lambakjöti eða fiski) í salatið eða á samlokuna þína til að auka upptöku járnns í máltíðinni. Rautt kjöt er mjög ríkt af hem-járni og eykur einnig frásog á hemfríu járni úr brauði eða grænmeti.
2. Bættu C-vítamínríkum fæðutegundum svo sem spergilkáli eða sítrusávöxtum við grænmetismáltíðir til að auka upptöku á hemfríu járni.
3. Drekkstu kaffi og te milli máltíða, ekki með máltíðum.

Kvöldmatur

1. Ráðleggingar um mataræði mæla með að rautt kjöt sé borðað 2-3 sinnum í viku vegna þess að rautt kjöt inniheldur mikið magn af hem-járni. Rannsóknir sýna að konur sem borða rautt kjöt reglulega eru líklegri til að hafa góðar járnbirgðir.
2. Hvað grænmetismáltíðir varðar, ætti að velja járnríkar fæðutegundir svo sem belgjurtir (linsubaunir, bakaðar baunir) og bæta við C-vítamínríku grænmeti svo sem brokkólí, blómkáli eða hvítkáli til þess að auka upptöku hemfrís járnns í máltíðinni.
3. Drekkstu kaffi og te milli máltíða, ekki með máltíðum.

JÁRNRIK FÆÐA

Járn er á tvenns konar formi í fæðunni

Hemfrítt járn og Hem járn



Hvað hamlar?

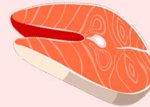
Kaffi, te og mjólkurmatur getur hamlað nýtingu járns úr fæðunni.

Forðastu að neyta þessara fæðutegunda einni klukkustund fyrir og eftir



Hvað hjálpar?

Neysla C-vítamínríkrar fæðu getur tvöfaldað frásog járns. C-vítamín fæst m.a. úr tómötum, ýmsum ávöxtum og grænmeti



Fiskur

t.d makrill, túnfiskur og ansjósur



Skelfiskur

eins og kræklingur



Rautt kjöt og kjúklingur

Því rauðara sem kjötið er því járnríkara er það

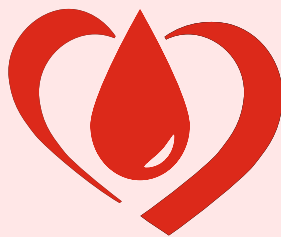
Hem járn

Líkaminn á auðvelt með að nýta hem járn. Hem járn er í kjöti, kjúklingi, fiski og skelfiski

Innmatur

Blóðmör, lifrapylsa og lifrarkæfa





BLÓÐBANKINN

Snorrabraut 60 | S. 543 5500
Glerártorg | S. 543 5560