Livsmedelsverket



Biotillgänglighet hos järn

Lotta Moraeus, dietist, PhD

Enheten för nutrition, Avdelningen för risk- och nyttovärdering, Livsmedelsverket

Järn – behov och upptag

- Livsviktig mineral för många funktioner i kroppen
- Ungdomar som växer och kvinnor med blodförluster som menstruation har högst behov
- Ca 25-30% av tonårsflickor och kvinnor under 50 år har järnbrist enligt våra matvaneundersökningar
- Kosten påverkar – men järnbrist förekommer bland de som äter lite kött och de som äter mycket kött
- Vegetarianer har dock ökad risk för järnbrist
- Existerande järnlager störst betydelse för upptag – låga järnlager ger högre upptag



Källor till järn

Främsta källorna i Riksmaten ungdom:

- Spannmål 27 %
- Rött kött & chark 20 %
- Blandade rätter som pizza och hamburgare 10 %
- Grönsaker inklusive baljväxter 5 %
- Köttersättningsprodukter endast 1 %







Biotillgänglighet hos järn

- Generellt låg biotillgänglighet
- Hemjärn
  - Rött kött, fågel och fisk
  - Ungefär 25 % absorberas
  - Kött innehåller både hem- och icke hemjärn I varierande mängd
- Icke hemjärn
  - I vegetabiliska järnkällor
  - Ungefär 5-8 % absorberas



Vad påverkar biotillgängligheten?

Främjande kostfaktorer

- C-vitamin
  - Tillsammans med måltid
  - Ökar upptag av icke-hemjärn
- Köttfaktorn från kött, fisk och fågel
  - Kan öka upptaget med 100-200 procent
- Tillagningsmetoder och processer:
  - Fermentering/jäsning
  - Blötläggning
  - Nya tekniker



Vad påverkar biotillgängligheten?

Hämmande kostfaktorer

- Fytat
  - I baljväxter, fullkorn
  - Motverkas av C-vitamin
- Kalcium
  - I mjölkprodukter
  - 1 glas mjölk kan minska upptaget med 50 %
- Polyfenoler
  - I kaffe och te



Läs mer!


Livsmedelsverket
L – 2024 nr 10
Järnintag och järnstatus med fokus på ungdomar i Sverige
Analyser av data från Riksmaten ungdom 2016–17


Livsmedelsverket
L – 2024 nr 13
Vegetabiliska ersättningsprodukter för kött - järninnehåll och biotillgänglighet
Ett vetenskapligt underlag

Livsmedelsverket