

FAKTA OM JERN OG IDRETTSUTØVERE

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Jern har betydning for blodets oksygentransport, og god utholdenhet betinger at det er tilstrekkelig med jern både i blodet og lagret i kroppen. Kvinnelige idrettsutøvere er mer utsatt for jernmangel enn menn på grunn av økt tap gjennom menstruasjon.



Vitamin C-rike matvarer bidrar til et økt opptak av jern, så tilfør gjerne et glass appelsinjuice eller en sitrusfrukt til måltidene.

Det er en klar sammenheng mellom energi- og jerninntak i kosten, og kvinner har som regel mindre jerntilførsel enn menn fordi de spiser mindre. Ungdom i vekst har et stort jernbehov, og unge idrettsutøvere kan derfor også være i faresonen.

Tegn og symptomer på jernmangel

Symptomer på jernmangel er slapphet, tretthet, svimmelhet, hodepine og nedsatt arbeidskapasitet. Andre symptomer kan være dårlig matlyst, økt tendens til og økt lengde på forkjølelser og infeksjoner og forhøyet hvilepuls. Disse symptomene kan også være et resultat av "normal"

tretthet eller overtrening, og er alene ikke nok til å bekrefte en jernmangel. Utøvere som er i tvil om sin jernstatus, bør kontakte lege for å få den undersøkt. Å bruke jerntilskudd vil ikke hjelpe på symptomene med mindre utøveren har en reell jernmangel. En kombinasjon av de følgende faktorene gjør at idrettsutøvere er i fare for å utvikle en jernmangel:

For lite jern i kosten

Et ensidig kosthold og/eller et lavt energinntak kan gjøre det vanskelig å dekke kroppens behov for vitaminer og mineraler, som for eksempel jern.

Økt behov for jern

Barn og unge i vekst har et økt behov for jern.

Jerntap ved trening

- Ved økt svetting tapes noe jern.
- Tap av blod fra skader, neseblod og mens-truasjon.
- For utøvere i utholdenhetsidretter har det blitt rapportert tap av blod fra tarmen og fra skader på veggene i urinblæren.
- "Foot strike" skade på røde blodceller i føttene på grunn av løping på hardt underlag med dårlige sko.

Jernmangel diagnose

Dersom utøveren har nedsatt arbeidskapasitet over en lengre periode, eller har andre symptomer på jernmangel, bør lege eller ernæringsfysiolog kontaktes for en utredning. Dette gjøres ved hjelp av en blodprøve, der funn av nivåer av jern i blodet som er lavere enn referanseverdiene vanligvis bekrefter en diagnose. Rutinemessig kan legen måle blodkonsentrasjonene av hemoglobin og s-ferritin for å avgjøre hvor alvorlig jernmangelen er.

Behandling av jernmangel

kosten hvis den er fattig på jernrike matvarer og eventuelt ta jerntilskudd i en periode. Hvorvidt utøveren skal ta jerntilskudd eller ikke, avhenger av hvor alvorlig jernmangelen er. Dersom utøveren har fått diagnosen jernmangelanemi og har svært lave jernnivåer, er det helt nødvendig med jerntilskudd. Jerntilskudd i sprøyteform gir stor risiko for intramuskulær

skade, og frarådes i de fleste tilfeller. Kroppen har begrenset mulighet til å skille ut jern, og inntak av for mye jern kan føre til jernforgiftning. Inntak av jernpreparater skal derfor bare skje i samråd med lege eller ernæringsfysiolog.

Øk mengden jern i kosten

- Spis grovt brød med minst 50 % sammalt mel.
- Spis magert rødt kjøtt, kylling eller fisk hver dag (for eksempel på brødiskivene eller til middag).
- Vitamin C rike matvarer (se eksempler nedenfor).
- Te og kaffe hemmer jernopptaket og bør helst inntas utenom måltidene (1 t før og etter måltider).

Anbefalinger for inntak av jern

Kvinner trenger mellom 12 og 18 mg jern hver dag for å dekke sine behov, mens 12 mg er tilstrekkelig for de fleste menn. Idrettsutøvere som trener mye, kan ha nytte av å øke jerninntaket til rundt 18 mg per dag. Under er en oversikt over jernrike matvarer.

Øk jernopptaket med vitamin C

Matvarer som er rik på vitamin C øker opptaket av jern, og bør inkluderes til brød og kornmåltider da det øker jernopptaket betydelig. Eksempler på slike matvarer er: sitrusfrukter, frukt juice, jordbær, kiwi, brokkoli, kål, blomkål og paprika.

Jern i matvarer

Matvare	Jern pr 100 gr vare	Vanlig porsjonsstørrelse	Jern i vanlig porsjon
• Ytrefilet, storfe	• 2,1 mg	• 175 g	• 3,7 mg
• Flatbiff, svin	• 0,8 mg	• 175 g	• 1,4 mg
• Kotelett, lam	• 1,8 mg	• 115 g	• 2,1 mg
• Brystfilet, kylling	• 0,5 mg	• 120 g	• 0,6 mg
• Leverpostei	• 6,5 mg	• 15 g	• 1,0 mg
• Bønne, bakte	• 2,0 mg	• 100 g	• 2,0 mg
• Brød, grovt	• 1,8 mg	• 40 g (1 skive)	• 0,7 mg
• Grønne grønnsaker	• 0,5 mg	• 125 g	• 0,6 mg