

**Ha' det godt**

Familie Journalen | 16.02.2015 | Side 32 | 668 ord

DIN GUIDE TIL MINERALER

af helseskribent Lilli Henriksen Hvis intet andet nævnes, kan det omtalte produkt fås i Matas, helsekostbutikker og på apoteket.

**Jern giver styrke og vitalitet**

Især kvinder lider ofte af jernmangel, der bl. a. viser sig som udtalt bleghed, manglende energi og nedsat immunforsvar. Det kaldes også blodmangel. Jern er et af de vigtigste spormineraler, der indgår i hæmoglobin, et protein i de røde blodlegemer, og som er afgørende for, at ilten transporteres med blodet rundt til kroppens kringelkroge.

Gravide har et særligt behov for tilskud af jern, det samme har kvinder med kraftig menstruation og bloddonorer.

Mangel på jern skyldes ofte, at garvesyren fra f. eks. kaffe, te, kakao, rødvin og cola binder jernet til sig. Det kan også skyldes ensidig kost, mangel på B12-vitamin, mangan eller folinsyre. Ældre med for lidt mavesyre kan desuden have svært ved at optage jern. Der findes jern i både kød og planter, men jern fra kød, hæmojern, optages bedre. Fra planteriget anbefales især brændenælder, der er rige på jern, sesamfrø, græskarkerner, og andre frø og kerner, nødder og dadler, havregryn og fuldkornshvede, sojabønner, rosiner, dadler, jordskokker, grønkål, persille og karse. Klassisk fra helsehylden er Amino-Jern fra PharmoVital og urteeliksiren Floradix Kräuterblut fra Mezina. Men husk, at et eventuelt jerntilskud kun skal tages en periode, indtil depoterne er fyldt op, og man igen er i vigør og har kulør i kinderne.