

Vidste du at...

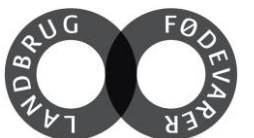
... 2 mg JERN

Vidste du at...

Hvad er jern?

Jern er et mikronæringsstof, som har mange vigtige funktioner i kroppen bl.a.:

- Transporterer ilt fra lungerne og ud i vævene
- Bidrager til at opretholde immunforsvaret
- Forebygger træthed



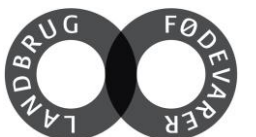
Vidste du at...

Hvor meget jern skal jeg have?

- Gennemsnitsanbefalingen for mænd er 9 mg/dag
- Gennemsnitsanbefalingen for *ikke-menstruerende* kvinder er 9 mg/dag
- Gennemsnitsanbefalingen for *menstruerende* kvinder er 15 mg/dag

Hvem skal være særligt opmærksomme?

Kvinder i den fertile alder (18-35 årige), spædbørn, teenagere i vækst og gravide skal være særligt opmærksomme på, at få tilstrækkeligt med jern i kosten.

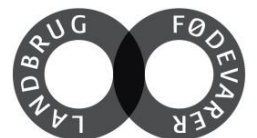


Vidste du at...

Gennemsnitlige daglige indtag i Danmark

Ifølge Danskernes Kostvaner 2011-2013 er det gennemsnitlige daglige indtag af jern **tilstrækkeligt** for mange raske 18-65 årige borgere.

Men i kostundersøgelsen angiver **70%** af kvinder i den fertile alder (18-35 årige), at de ikke får tilstrækkeligt med jern.



Vidste du at...

Jern i kosten

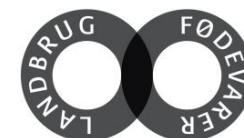
Danskerne får primært jern fra brød og kornprodukter, men også kød, grøntsager, kartofler og frugt m.m. bidrager med jern. Jern findes i vores mad som enten **hæmjern** eller **non-hæmjern**.

Hæmjern

- Fås mest fra animalske fødevarer som oksekød, leverpostej, æg og fisk
- Ca. 25% af hæmjern optages i kroppen

Non-hæmjern

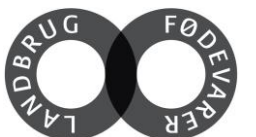
- Findes i grøntsager, korn og frugter
- Ca. 2-20% af non-hæmjern optages i kroppen og optagelsen afhænger af, hvad man i øvrigt spiser
- C-vitamin-rige frugter eller grøntsager øger optagelsen. Det gør kød også "kød-faktoren", hvorimod produkter rige på calcium fx mejeriprodukter reducerer optagelsen.



Vidste du at...

På de følgende slides er der angivet 15 forskellige visuelle fremstillinger af 2 mg JERN fra én type fødevare.

- Alt på tallerkenerne er spiseklart
- Fødevarerne er listet efter stigende energiindhold
- Cirkeldiagrammerne med makronæringsstoffer er opgjort i energiprocent (E%)
- Der er ikke taget hensyn til den biologiske værdi af de enkelte kilder til jern
- K = Kulhydrat, P = Protein og F = Fedt



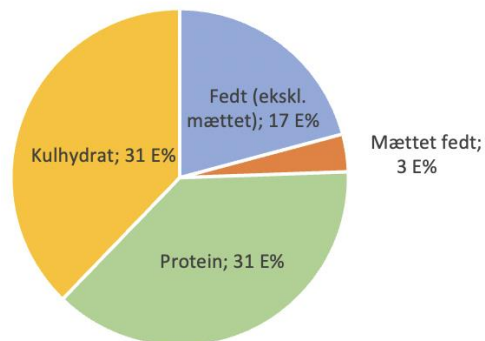
Vidste du at...

2 mg JERN kan fx være ...



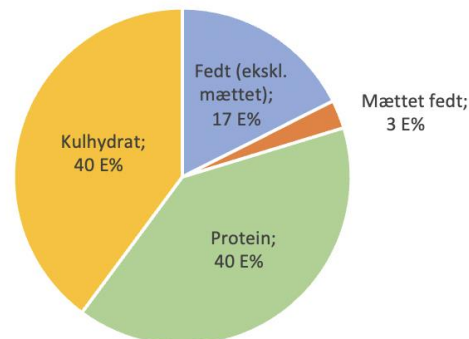
56 g PERSILLE

113 kJ = 27 kcal
K: 2 g F: 1 g P: 2 g



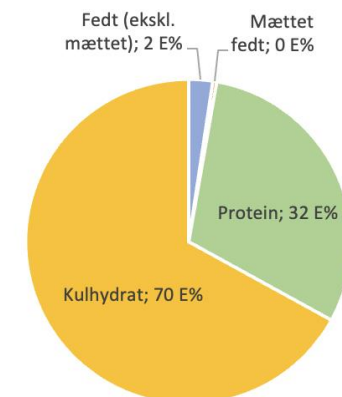
100 g GRØNKÅL

252 kJ = 60 kcal
K: 5 g F: 1 g P: 5 g



78 g KOGTE LINSER

380 kJ = 90 kcal
K: 16 g F: 0 g P: 7 g



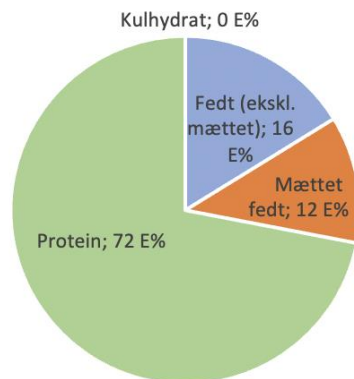
Vidste du at...

2 mg JERN kan fx være ...



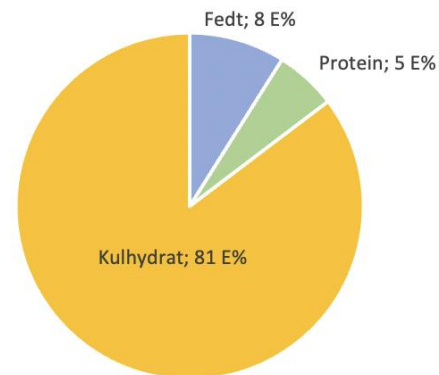
65 g STEGT OKSETYKSTEGSBØF

490 kJ = 116 kcal
K: 0 g F: 4 g P: 21 g



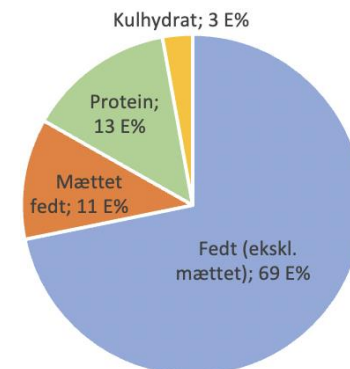
250 g BLÅBÆR

548 kJ = 130 kcal
K: 26 g F: 1 g P: 2 g



22 g SESAMFRØ

549 kJ = 133 kcal
K: 1 g F: 12 g P: 4 g



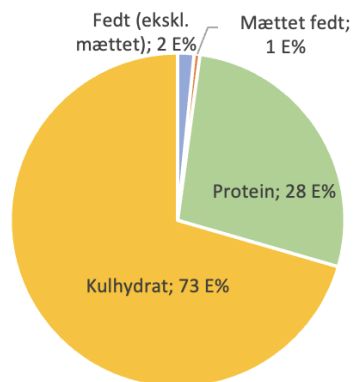
Vidste du at...

2 mg JERN kan fx være ...



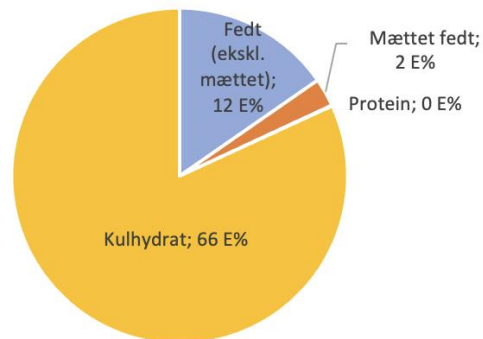
97 g KOGTE HVIDE BØNNER

564 kJ = 135 kcal
K: 24 g F: 0 g P: 9 g



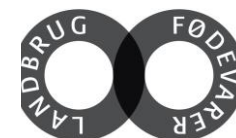
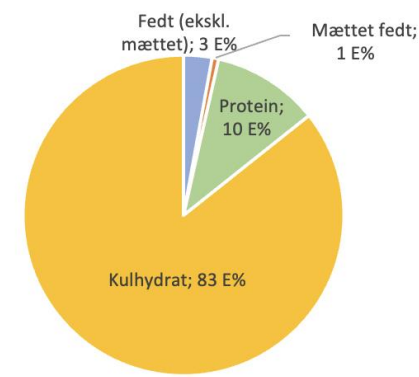
40 g KNÆKBRØD

626 kJ = 148 kcal
K: 24 g F: 2 g P: 5 g



194 g KOGTE KARTOFLER

632 kJ = 149 kcal
K: 31 g F: 1 g P: 4 g



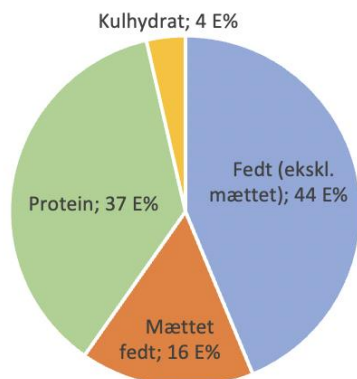
Vidste du at...

2 mg JERN kan fx være ...



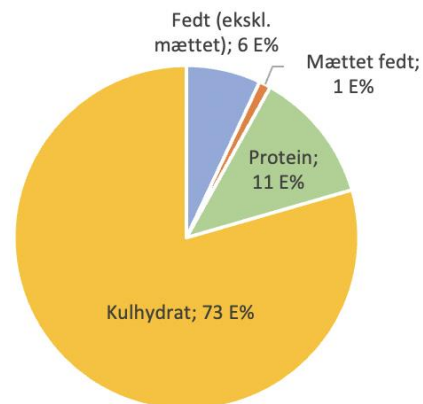
113 g ÆG (2 SMÅ ÆG)

644 kJ = 155 kcal
K: 1 g F: 10 g P: 14 g



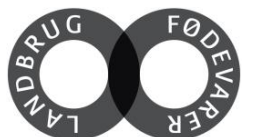
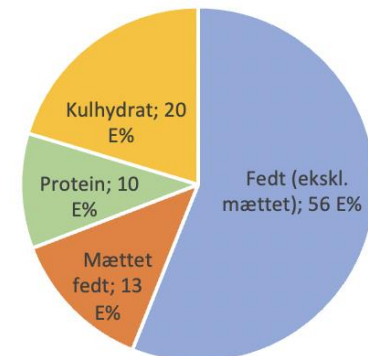
91 g FULDKORNS RUGBRØD

769 kJ = 182 kcal
K: 33 g F: 2 g P: 5 g



33 g USALTEDE CASHEWNØDDER

826 kJ = 199 kcal
K: 10 g F: 15 g P: 5 g



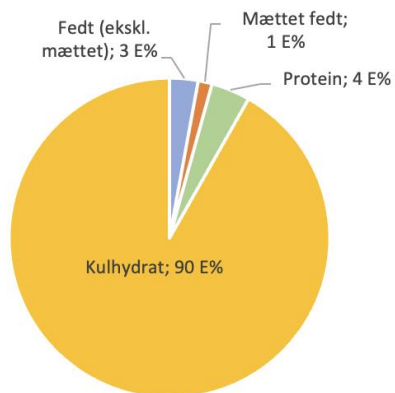
Vidste du at...

2 mg JERN kan fx være ...



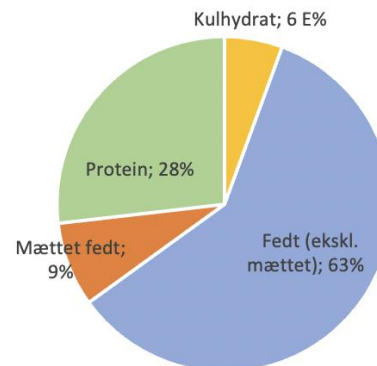
83 g ROSINER

1172 kJ = 276 kcal
K: 62 g F: 1 g P: 3 g



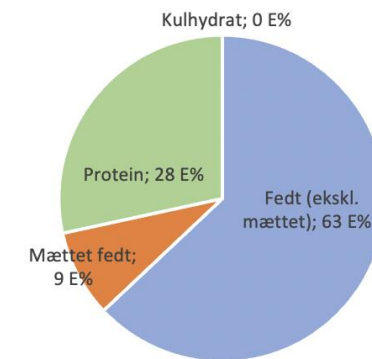
72 g HASSELNØDDER

2088 kJ = 506 kcal
K: 7 g F: 44 g P: 10 g



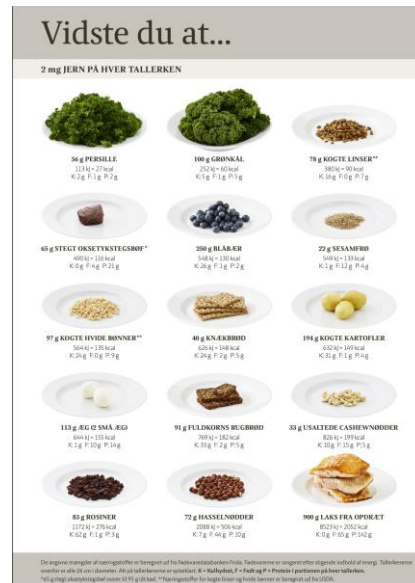
900 g LAKS FRA OPDRÆT

8523 kJ = 2052 kcal
K: 0 g F: 65 g P: 142 g

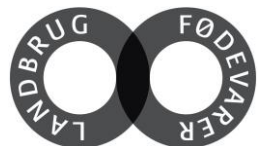


Vidste du at...

Vidste du at... 2 mg JERN
kan bestilles eller downloades gratis her:

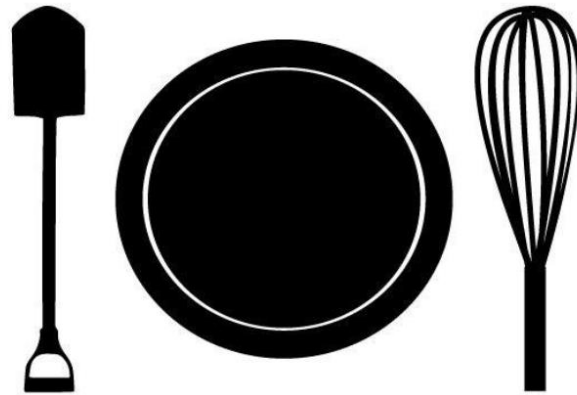


www.ernæringsfokus.dk



Vidste du at...

Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

