



**Jernmangel Test**  
TESTRESULTAT



## Dit testresultat

Kapillarblodprøven viser, at De har et ferritinniveau på **120 ng/ml**.

Ferritinkoncentrationen angives delvist ligeledes i enheden ug/l. Omregnet svarer det til 1 ng/ml = 1 ug/l.

Deres krops jernlagre ligger inden for det optimale område. Ferritinniveauet bør altid ligge inden for dette område.

● < 20 ng/ml lave ferritinverdier, længerevarende jernmangel mulig

● 20 - 400 ng/ml tilstrækkelige jernreserver

● fra 400 ng/ml forhøjede ferritinverdier, længerevarende belastning af kroppens jernlagre

## Optimere ferritinniveau

For at bibeholde niveauet anbefales det, at De, også i fremtiden, sørger for at få et jerntilskud, der er tilpasset Deres situation og individuelle behov.

[De finder information herom i vores sundhedsartikel.](#)

## Ofte stillede spørgsmål

Hvorfor behøver kroppen jern? \_\_\_\_\_ ^

Jern er nødvendigt bl.a. for bloddannelsen og transporten af ilt til cellerne i kroppen. Det er desuden vigtigt for immunsystemet og for energistofskiftet.

[De kan finde yderligere informationer om jerns funktion her.](#)

Hvor meget jern behøver kroppen? \_\_\_\_\_ ^

Det anbefalede daglige indtag af jern er jf. DGE (den tyske levnedsmiddelforening) 10 mg for mænd. Kvinder har pga. deres menstruation et øget behov for jern og bør derfor indtage 15 mg.

**[De kan læse om yderligere anbefalinger for børn, gravide og ammende kvinder her.](#)**

Hvornår er jernbehovet forhøjet? \_\_\_\_\_ ^

Som udgangspunkt kan jernmangel opstå hos mennesker i alle aldre, hvis man ikke indtager nok jern, hvis jernoptagelsen er hæmmet, eller hvis der er tale om en blødning. Følgende grupper har risiko for jernmangel: Kvinder, gravide, ammende kvinder, ældre, nyfødte og børn samt vegetarer, veganere og sportsudøvere.

**[De kan finde yderligere informationer om risikogrupperne her.](#)**

Er for meget jern skadeligt for kroppen? \_\_\_\_\_ ^

Da kroppen ikke har en reguleringsmekanisme, der nedsætter og udskiller det overskydende jern, kan man komme i en situation, hvor man har for meget jern i kroppen. Dette fører til beskadigelse af leveren, bugspytkirtlen og hjertemusklen og er uden lægelig behandling livsfarligt. Det frarådes derfor, at man indtager jerntilskud som egenbehandling og uden passende laboratorieprøver.

**[Hvilke følger en ophobning af jern i kroppen kan have, kan De læse om her.](#)**

Hvad er symptomerne på jernmangel? \_\_\_\_\_ ^

De første symptomer er hårtab, skrøbelige negle samt revner i mundvigene. Senere opstår der symptomer som træthed, bleghed, hovedpine, svaghed og åndenød. Jernmangel vil på sigt føre til, at man udvikler en såkaldt jernmangelanæmi. Er det tilfældet, anbefales det ubetinget, at De søger læge for at beslutte, hvad der videre skal ske.

**[De kan finde nærmere informationer om symptomerne her.](#)**

Hvilke levnedsmidler indeholder jern? \_\_\_\_\_ ^

Kost, der indeholder meget jern, er kød, indmad og hønseæg. Vegetabilsk levnedsmidler såsom bælgfrugter og kornprodukter indeholder ligeledes pæne mængder jern.

**[Som udgangspunkt kan jernmangel opstå hos mennesker i alle aldre, hvis man ikke indtager nok jern, hvis jernoptagelsen er hæmmet, eller hvis der er tale om en blødning. Følgende grupper har risiko for jernmangel: Kvinder, gravide, ammende kvinder, ældre, nyfødte og børn samt vegetarer, veganere og sportsudøvere.](#)**

Er der en forskel på animalsk og vegetabilsk jern? \_\_\_\_\_ ^

Jern fra animalske produkter (hæmjern) kan optages direkte af den menneskelige organisme, mens det vegetabiliske jern (ikke-hæmjern) først skal omdannes af organismen, så det kan optages. Ved denne proces går en stor del af jernet tabt. Derfor er animalsk jern mere værdifuldt end jern fra vegetabiliske fødevarer<sup>1</sup>.

## Hvordan kan man forhøje jernniveauet? \_\_\_\_\_ ^

Udover at indtage jern via kosten for at forhøje jernniveauet og for at fylde jernlagrene op, kan man også indtage receptfrie og receptpligtige jernpræparater.

## Hvad skal man gøre, hvis man har et meget lavt jernindhold i kroppen? \_\_\_\_\_ ^

Hvis man har et meget lavt ferritinniveau eller har problemer med at optage jern i tarmen, har man mulighed for at få en indsprøjtning eller en infusion hos lægen.

**De kan finde yderligere informationer om behandling af jernmangel her.**

## Hvilke faktorer nedsætter optagelsen af jern? \_\_\_\_\_ ^

Calciumsalte (i mælkeprodukter) og lignin samt phytat (i fuldkornsprodukter) kan hæmme kroppens optagelsen af jern. Spinat, rødbeder, rabarber og kakao indeholder de såkaldte oxalsyre, der ligeledes kan føre til en dårligere jernabsorption. Også fosfat (i cola), polyfenoler (i te og kaffe) og salicylat (i aspirin) er "anti-næringsstoffer".

**Her finder De idéer til en bedre optagelse af jern.**



Hvis du har yderligere spørgsmål om dine testresultater, så tøv ikke med at kontakte os.

**Kontakt os via email på:**  
[help@cerascreen.com](mailto:help@cerascreen.com)

Vi efterlader dig ikke bare alene med dine testresultater, men støtter dig på vej mod en symptomfri fremtid. Dit Cerascreen-Team

## Referencer

<sup>1</sup> Schek, A.: Ernährungslehre kompakt: Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften und zur Ausbildung von Ernährungsfachkräften: mit mehr als 220 Übungsaufgaben und Original-Klausurfragen (Lösungen als Download im Internet). Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus (2013).

<sup>2</sup> Schuchardt, J. P., Hahn, A.: Ernährungsumschau, S. 538-549, (2010).

