

Vidste du at...

2 mg JERN PÅ HVER TALLERKEN



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



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



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



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 CASHEVNØDDER

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



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

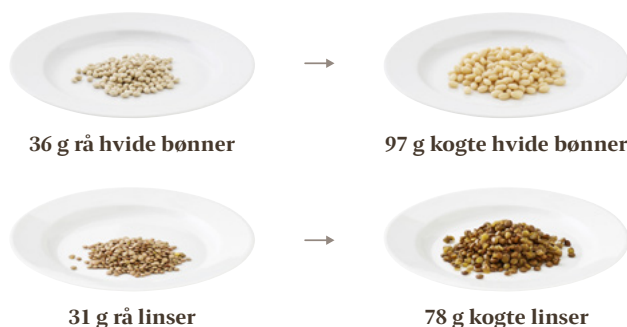
De angivne mængder af næringsstoffer er beregnet ud fra Fødevaredatabanken Frida. Fødevarerne er rangeret efter stigende indhold af energi. Tallerkenerne ovenfor er alle 26 cm i diameter. Alt på tallerkenerne er spiseklart. **K = Kulhydrat, F = Fedt og P = Protein i portionen på hver tallerken.**

*65 g stegt oksetykstegsbøf svarer til 95 g råt kød. **Næringsstoffer for kogte linser og hvide bønner er beregnet ud fra USDA.

SÅ MEGET FYLDER DET:



TØRREDE BÆLGFRUGTER OPTAGER MEGET VAND: *



Når bælgfrugter bliver udblødt og kogt, optages meget vand og vægten øges med ca. 2,5 dvs. indholdet af næringsstoffer pr. 100 g ændres, i forhold til det tørrede produkt.

HVOR KOMMER JERN FRA?

Lynstegte grøntsager med oksekød og perlespelt

Find opskriften på voresmad.dk



I ALT 5,7 mg JERN

1987 kJ = 475 kcal

Jern i maden

Jern er et mikronæringsstof der har mange vigtige funktioner i kroppen. Det danner hæmoglobin som transporterer ilt fra lungerne og videre ud til vævet. Jern bidrager til at opretholde immunforsvaret og forebygger især træthed.

Jern findes i vores mad som enten hæmjern eller non-hæmjern. Hæmjern fås mest fra animalske produkter som oksekød, leverpostej (lever), æg og fisk. Hæmjern er mest biotilgængeligt, da ca. 25% heraf optages i kroppen. Non-hæmjern findes i grøntsager, korn og frugter. Optagelsen er påvirket af, hvad man i øvrigt spiser, og svinger derfor fra 2-20%. Det er derfor vigtigt at spise mange forskellige kilder til jern, især hvis du vælger at spise vegetarisk eller vegansk.

Hvis non-hæmjern fra fx grønkål indtages sammen med kød, fisk eller C-vitaminrige frugter eller grøntsager, øges optagelsen. Derimod reduceres optagelsen, hvis non-hæmjern indtages sammen med calcium fra fx mejeriprodukter. Derfor er det vigtigt at fordele sit mælkeindtag over alle dagens måltider, og ikke alene drikke den til aftensmaden, hvor jernindholdet i maden oftest er højt.

Jernmangel og -behov

Får man ikke nok jern gennem maden, opstår risiko for at udvikle jernmangel. Jernmangel er den mangeltilstand som flest mennesker lider af på globalt plan.

Det gennemsnitlige indtag af jern er, ifølge Danskernes kostvaneundersøgelse* tilstrækkeligt for mange raske 18-75-årige borgere. Undersøgelsen viser, at mænd får 13 mg og kvinder 10 mg/dag.

Gennemsnitsanbefalingen for mænd og kvinder er 9 mg/dag, mens kvinder der menstruerer anbefales 15 mg/dag.** Af denne gruppe kvinder i den fertile alder, de 18-35-årige, angiver ca. 70% et utilstrækkeligt indtag af jern i kostvaneundersøgelsen.

Andre målgrupper, der skal være særligt opmærksomme på at få tilstrækkeligt med jern i kosten, er spædbørn, teenagere og gravide. Behovet er større i disse faser af livet på grund af forøget vækst.

Kilder:

* Danskernes Kostvaner 2011-2013

** Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012