

Blodprøve før frokost

Ved utredning av mulig jernmangel er det viktig at blodprøvene helst tas fastende, så tidlig på dagen som mulig. Mange tar slike blodprøver etter både frokost og lunsj, og da vil de fleste ha normale jernverdier.

Finn årsaken!

1. Viser prøvene hos legen at du har jernmangel, bør du **be om full utredning** av alle blodprøvene som kan påvise både hvilken type jernmangel det kan være og graden av mangelen. Dette er viktig for å behandle riktig og forebygge vinterplager.

2. Ved behandling med jerntilskudd over tre måneder uten stigning og normalisering av lave jernverdier, bør du **be om videre utredning**, også med tanke på en mulig sykdomsårsak til jernmangelen. Dette bør også vurderes dersom du bare oppnår kortvarig effekt av behandlingen med jerntilskudd.

3. Dersom utredning og behandling mot kronisk jernmangel ikke gir klare svar og god behandlingseffekt, bør det gjennomføres en ortomolekylær utredning (**sjekke mineral- og vitaminstatus i kroppen**) og behandling hos en lege som kan dette.

Dr. Luneng

Bli en jernkvinne

Er du vinterslapp, føler deg nedstemt og har dårlig immunforsvar? Jernmangel kan være syndebukken.

MANGE KVINNER (15–20 prosent) og noen få menn (2–3 prosent) lider av kronisk jernmangel. Det kan det være ulike grunner til, og ikke alle er like selvfølgelig eller så lett å oppdage. Hos kvinner i fertil alder er det vanligvis kraftige, lange mensblødninger, eller for lite jern i kosten og eventuelt dårlig jernopptak i tarmen.

Ved nyoppdaget jernmangel blir de fleste ikke utredet videre og tilstrekkelig til at man oppdager hovedårsaken til mangelen. I stedet får de råd om å ta jerntilskudd og spise mer jernrik kost en periode. Etter noen uker eller et par måneder, blir det gjort en ny blodprøvekontroll for å se om hemoglobinet og jernverdiene er blitt normale. Hvis alle verdier er normale, får man ofte beskjed om å avslutte behandlingen. Dersom jernmangelen fortsatt er der etter første blodprøvekontroll, blir man bedt om å fortsette til blodprøvene er blitt normaliserte. Hos noen skjer dette aldri.

KRONISK JERNMANGEL kan hos noen føre til store helseplager utover vinteren: Hyppige infeksjoner, betydelig slapphet og hos noen nærmest utmattelse. Vinterdepresjoner kan også følge med. Disse plagene kan forsterkes av samtidig mangel på vitamin B12, folinsyre eller C-vitamin, samt mineralene magnesium og selen, og eventuelt for høyt kobbernivå. Høyt kobbernivå er en av de viktigste årsakene til jernmangel. Og da nytter det lite å ta jerntilskudd som eneste behandling. Det meste av jernet vil da ikke bli tatt opp i kroppen.

Hos andre kan det være sykdomsutvikling, kjent eller ukjent, som medfører en kronisk jernmangeltilstand. De mest vanlige er sykdom i tarm, lever, nyrer, livmor eller milt, hypotyreose og kreftsykdom.

Rolf Luneng

Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Hjelp mot vinterplager



Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no. Du kan også gå inn på www.klinikknydalen.no.

Skriv til dr. Luneng!