
Primær hemokromatose og jern i kosten

ARTIKKEL

BORCH-IOHNSEN B

Sammendrag

Ved primær hemokromatose er jernopptaket forhøyet og dette fører til jernoverskudd i vev. Sykdommen behandles med blodtappinger. En del pasienter med hemokromatose og helsepersonell har etterlyst spesielle kostråd, for om mulig å kunne redusere antall blodtappinger per år.

Artikkelen gir råd om hvordan hemokromatosepasienter kan redusere jerninntaket fra kosten og sette sammen kosten på en slik måte at jernabsorpsjonen blir minst mulig effektiv.

Kostholdet bør være variert og inneholde mye kornprodukter, grønnsaker og frukt. Inntaket av kjøtt, brunostprodukter (jernberiket) og alkohol bør begrenses. Jernopptaket kan minskes ved at te/kaffe inntas til brødmåltidene. VitaminC-rike matvarer (juice eller frukt) bør inntas utenom måltidene og vitamin C-tilskudd frarådes.

Publisert: 10. oktober 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. juli 2026.