

---

# Hva spiste kvinner i steinalderen og hva spiser de i dag?

---

ARTIKKEL

BORCH-IOHNSEN B

SELLEVOLDBJ

---

## Sammendrag

Energi- og jerninntaket fra steinalderkost og moderne kost blant kvinner sammenliknes, og påstanden "siden kvinner har født barn i tusener av år uten ekstra jern, trenger de fleste gravide ikke jerntilskudd" diskuteres og tilbakevises.

Det er flere årsaker til at kosten ikke lenger er tilstrekkelig mht. jern for alle gravide. I forhold til tidligeretider er: energibehovet redusert, jern tettheten i kosten redusert til ca. 1/6 (fra omkring 28 til 4,5-5 mg jern per 1000 kcal), og tilgjengeligheten av jern fra kosten lav (større andel ikke-hemjern).

---

Publisert: 20. april 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.