

---

# Jernet - venn eller fiende?

---

ARTIKKEL

SEIP M

FINNE PH

---

## Sammendrag

Jernbehovet hos barn i forskjellige aldersgrupper, hva som er normal hemoglobinkonsentrasjon og normaltserum-ferritinnivå diskuteres.

Normalitetsdefinisjonen har betydning for hvor mange som ansees for å ha for lite jern. Det er holdepunkter for at jernmangel hos småbarn og skolebarn kan påvirke den kognitive utvikling og skoleprestasjoner.

To begreper er sentrale i diskusjonen: jernmangel med anemi og jernmangel uten anemi. Vanlig definisjon av jernmangel med anemi er hemoglobinverdi under 13 g/100 ml og ferritinverdi under 12 µg/l. Med denne definisjon er prevalensen av jernmangelanemi i puberteten 0-5% i de rike land. Noen knytter også definisjonen til respons på jerntilskudd fordi hemoglobinkonsentrasjonen kan øke ved jerntilskudd selv om ferritinverdien i utgangspunktet var over "anemigrensen".

Definisjonen jernmangel uten anemi settes vanligvis ved ferritin under 12mg/l. Når det gjelder behandlingsindikasjoner det enighet om at jernmangelanemi bør behandles. Ved jernmangel uten anemi er det ikke enighet. På grunn av faren ved overdosering av jern (danning av frie oksygenradikaler og hemokromatose hos disponerte), er det i barnealdernødvendig med screeningundersøkelser for å finne dem som har behov for jerntilskudd og dem som bærer risiko for overbelastning med jern (hemokromatose).

---

Publisert: 20. april 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

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