

Jernbehandling

Til patienter og pårørende

Når du har en lav blodprocent, dvs. under 6,3 kan dine symptomer være:

- Svimmelhed
- Træthed
- Blegthed
- Kvalme/opkastninger
- Hjertebanken
- Besvimelse

Behandling af lav blodprocent

Du skal tage 2-3 tabletter Jern C om dagen. Det svarer til 200-300 mg jern dagligt. tabletterne skal fordeles mest muligt over døgnet.

Du kan forvente, at der vil gå mellem 4-9 uger, før din blodprocent er normal igen.

Jerntabletter må ikke tages sammen med:

- Kalkpræparater, dvs. kalkpiller, mælk, ost eller andre mejeriprodukter
- Magnesia (afføringsmiddel)
- Syreneutraliserende medicin
- Æg
- The
- Klid

Disse præparater og fødevarer binder jernet, så det ikke optages i kroppen. Derfor bør du vente mindst 2 timer mellem indtagelse af jerntabletterne og disse produkter.

Det er godt at spise:

- Kød, fisk og fjerkræ
- Friske grøntsager: spinat, grønkål og kartofler
- Frugt: rosiner, figner og bær

Hvordan?

Tag altid jerntabletter sammen med appelsinjuice. C-vitamin fremmer optagelsen af jern. Tag tabletterne i forbindelse med et måltid. Det nedsætter risikoen for mavekneb.

Hvor længe?

Fortsæt med jerntilskud i yderligere 3 måneder efter du har fået normal blodprocent. Få din blodprocent kontrolleret ved din egen læge.

Bivirkninger kan være:

- Forstoppelse
- Mavesmerter
- Diarré
- Kvalme