**Neste uke markerer vi i MatPrat World Iron Awareness Week. Uken ble første gang markert på New Zealand for noen år siden, og har siden blitt en internasjonal markering som finner sted hvert år i uke 16.**

**Bakgrunn/hvorfor har vi fokus på dette?**

Jernmangel er anerkjent av WHO som den vanligste og mest utbredte næringsstoffmangelen i verden. I tillegg til å påvirke et stort antall barn og kvinner i utviklingsland, så er det også den eneste næringsstoffmangelen som forekommer i utstakt grad i industrialiserte land. 2 milliarder mennesker – over 30% av verdens befolkning er anemiske, mange på grunn av jernmangel. Jern er nødvendig for å frakte oksygen rundt til alle kroppens celler. I tillegg bidrar jern til å opprettholde immunforsvaret og til å redusere tretthet/utmattethet. Jern er også nødvendig for normal kognitiv utvikling.

**De som er mest utsatt for jernmangel er:**

- små barn (landsomfattende undersøkelse av 2-åringer viser at gjennomsnittlig inntak er lavere enn anbefalt)

- unge jenter (økt behov pga. menstruasjon. Svært mange har et mye lavere inntak enn anbefalt)

- kvinner i fertil alder (av samme årsak som for unge jenter)

- gravide (det er estimert at halvparten av gravide i den vestlige verden har jernmangel)

- i tillegg til de som har et lavt energiinntak og/eller et ensidig kosthold

**Jern i kosten**

De viktigste kildene til jern i norsk kosthold er brød- og kornvarer og kjøtt- og kjøttprodukter. Jern finnes i to ulike former i maten. Den typen jern som man kun finner i animalske matvarer (kjøtt) er lettere tilgjengelig for opptak i kroppen enn den formen som man også finner i vegetabilske matvarer (brød, grove kornprodukter, enkelte grønnsaker). Animalske matvarer fremmer samtidig opptaket av jern i vegetabilske matvarer.

**MatPrat og jern-uka/fokus på unge kvinner**

Vi ønsker å gi informasjon om næringsstoffet jern, men man spiser jo mat, og ikke næringsstoffer. Vi har derfor, i tillegg til faglige artikler på ulike nivåer, hovedfokus på maten: man bør spise variert – og det gjelder også for å dekke kroppens behov for jern. Det er mange måter å sette sammen kostholdet på for å dekke kroppens jernbehov, men å inkludere rødt kjøtt i kosten er en enkel måte å sikre jerninntaket på. Vi vet at kvinner har et økt behov for jern samtidig som de ofte spiser mindre mat enn menn. Vi vet også at kvinner spiser mindre kjøtt enn menn, og at mange foretrekker lyst/hvitt kjøtt fremfor rødt. Et hinder for en del kvinner er at biff oppfattes som «manne-mat» pga. fett tilbehør, men vi viser at biffkjøtt kan serveres på en måte som tiltaler kvinner: lett, delikat og samtidig godt på smak. Tilberedningen av biffen holder også noen tilbake fra å lage det hjemme – de er redd for at kjøttet skal bli tørt, grått, seigt og kjedelig. Men med enkle grep er det lett å lykkes med å steke biffen akkurat slik som du vil ha den. For å illustrere dette har vi laget biff-skolen som gir deg den hjelpen og de triksene du trenger.

Det vil komme en pressemelding om temaet i starten av neste uke.

For mer informasjon om World Iron Awareness Week, ta kontakt med ernæringsfaglig sjef Trine Thorkildsen ([trine.thorkildsen@matprat.no](mailto:trine.thorkildsen@matprat.no)) eller matrådgiver Britt Marlene Kåsin ([britt.marlene.kasin@matprat.no](mailto:britt.marlene.kasin@matprat.no)).

Du finner også mye fin informasjon her: <http://www.matprat.no/jern-i-fokus/>