
Lavdose jerntilskudd er godt nok ved jernmangel

PODKAST

– I retningslinjer for å forebygge og behandle jernmangel anbefales høye doser jerntabletter. Høye jerdoser gir relativt ofte bivirkninger, som noen ganger fører til at pasientene slutter med behandlingen. Vi viser i vår studie at lavere doser jern er tilstrekkelig for behandling av jernmangel med lett nedsatt blodprosent.

Studien viser også at lavere doser gir færre bivirkninger, forteller førsteforfatter og professor Rune Johan Ulvik ved Universitetet i Bergen.

Ulvik og medforfattere har gjort en randomisert dobbeltblind studie blant personer som har møtt for å gi blod første gang, og som ved screening ble funnet å ha jernmangel og jernmangelanemi. Forsøkspersonene var ellers friske. Funnene presenteres i en originalartikkel i Tidsskriftet nr. 8/2013.

Bakgrunnen for studien er at over en femtedel av unge norske kvinner har jernmangel. Behandlingsetterlevelsen ved perorale jerntilskudd varierer og kan være lav på grunn av bivirkninger. Forfatterne ønsket derfor å se om behandling med lavdose jerntilskudd var tilstrekkelig.

- Høydose jern kan gi bivirkninger som forstoppelse, diare og magesmerter, og dette virker inn på etterlevelse. De som får bivirkninger stopper oftere behandlingen. Lavdose jern som inneholder hemjern gir mindre irritasjon i tarmen og dermed mindre bivirkninger, forklarer Ulvik.

Publisert: 23. april 2013. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.