

# Er du træt?

**Måske har du jernmangel! Alle har brug for tilstrækkeligt jern, men følgende grupper bør være særligt opmærksomme:**

**Menstruerende kvinder:** bløder du meget under menstruation skal du sørge for at få dækket dit behov igennem kosten eller evt med et kosttilskud.

**Gravide:** du har brug for ekstra jern for at bevare energien under graviditeten og efter fødslen. Jerntilskud under graviditeten er også med til at opbygge barnets jerndepoter.

**Idrætsudøvere:** større sportspræstationer stiller ekstra krav til fysikken. Blodet bringer ilt til musklerne, så du kan yde det nødvendige. Derfor skal jernbalancen være i orden. Flere nye undersøgelser viser at jerntilskud øger præstationen hos personer med lav jernstatus, også selvom man har normal blodprocent.

**Ældre:** ældre sætter tempoet ned. Er man ikke fysisk aktiv har man mindre brug for kalorier, og spiser ikke så meget. Et jerntilskud vil være med til at sikre balancen.

Er du træt om morgenen, når du kommer hjem fra arbejde/skole og når du går i seng? Hvis det bliver til din hverdag skal du gøre noget ved det. Få lægen til at tage din blodprocent!

Det kan være svært at få nok jern igennem kosten, nogle fødevarer indeholder jern i en form der gør det svært for kroppen at optage. Jern er faktisk globalt set den hyppigst forekommende næringsmæssige mangeltilstand! Der findes meget jern i kød og grønne grøntsager. Så indtag ekstra af disse fødevarer!

En rapport fra Fødevaredirektoratet fra 2002 viser at hele 40% af kvinderne i den fødedygtige alder har lave jernreserver!

Jern bruges til dannelsen af de røde blodlegemer, da blodet transporteres til muskler og hjerne, mærkes det hurtigt, hvis man mangler kapacitet på dette område.

Du kan vælge at tage et jerntilskud i form af jernpiller, men mange får her problemer med forstoppelse. Især gravide der i forvejen kan have problemer med tarmen. Derfor kan et godt alternativ være Kräuterblut som du kan købe i helsekostforretninger. Det indeholder også c-vit. Der fremmer optagelsen af jern.

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**[www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)**

***Personlig Træner Lisette Christiansen    Mobil : 2879 3121***

***ChrisCoaching    [www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)***