

---

# Nyere syn på profylaktisk jerntilskudd i normale svangerskap

---

ARTIKKEL

HARAM K

HERVIG T

ULVIK RJ

---

## Sammendrag

Det er et fysiologisk økt jernbehov i svangerskapet. Norsk kosthold, med en daglig tilførsel av 12-15 mg jern, er utilstrekkelig til å dekke det økte jernbehovet. Statens ernæringsråd anbefaler et daglig tilskudd på 18 mg jern til gravide. Nyere opplysninger om betydningen som ernæringen i fosterlivet har for helsen senere i livet er omtalt. Underskudd av jern i denne perioden kan ha negative langtidseffekter på helsetilstanden hos barnet helt opp i voksenalder. Det er holdepunkter for at jerntilskudd under svangerskapet fører til bedre hjernefunksjon og bedre intellektuelle prestasjoner hos barnet. Jernbehovet er størst i tredje trimester. Overbehandling med jern er skadelig og unødvendig. Relativt lave doser av jern (50-100 mg per dag) kan tilbys kvinner med s-ferritinverdier mellom 20 µg/l og 60 µg/l fra 20. svangerskapsuke. 20% av de gravide har så store jernlagre at jerntilskudd trolig er unødvendig. Enjerdose under 100 mg gir sjelden bivirkning. Konsentrasjonen av s-ferritin bør måles tidlig i svangerskapet for å finne ut om den gravide bør ha ekstra jerntilskudd og for å bestemme doseringen.

---

Publisert: 10. mars 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. februar 2026.