

Gode tips til jernrik mat til babyen din



Gjeldende anbefalinger for spedbarnsernring anbefaler fullamning til 6 mnd, så fremt mor og baby trives med dette. Fra 6 mnd skal innføring av fast føde introduseres gradvis. Det er viktig at den faste føden som innføres er rik på jern da morsmelk ikke inneholder nok jern til å dekke det økende behovet til babyen.

Det medfødte jernlageret til babyen tømmes gradvis fra fødselen og etter 6 mnd trenger babyen påfyll av jern i fra annen mat enn kun morsmelk. Det medfødte jernlageret kan økes betraktelig ved å [vente litt med å klippe navlestrengen](#), slik at babyen får mest mulig av blodet fra morkaken.

Vanligvis anbefales babygrøt som den første faste føden. Babygrøt som kjøpes i butikken er tilsatt jern og er dermed en enkel måte for foreldre å sørge for at babyen får i seg tilstrekkelig jern. En porsjon kjøpegrøt inneholder ca 1/3 av dagsbehovet for en baby på 6-12 mnd. Men ikke alle babyer liker grøt og en del foreldre foretrekker å lage maten selv istedenfor å blande ut grøtpulver. Men hva skal babyen få da?

To typer jern

Det finnes to typer jern: hemjern og ikke-hemjern. Hemjern finnes i animalske kilder, og tas lettere opp i kroppen enn ikke-hemjern som finnes i planter. Siden hemjern er lettere opptakelig er det enklere å dekke en stor del av jernbehovet på denne måten. Av hemjern blir ca 15-35% absorbert, mens av ikke-hemjern blir bare 2-20% absorbert. Det kan derfor være lurt å tilby babyen din animalsk mat i tillegg til grønnsaker/korn for å sikre at jernbehovet dekkes. Du kan bedre opptaket av ikke-hem jern betraktelig ved å tilby frukt eller grønnsaker rike på vitamin C til måltidene. ([1](#)) For en baby på 6-12 mnd er det anbefalt å få i seg ca 8mg jern hver dag.



Slik får du dekket jernbehovet til babyen din

Eggeplomme

Eggeplomme er utrolig næringstett og er rikt på en hel rekke vitaminer i tillegg til blant annet jern. En bløtkokt eggeplomme kan være en super introduksjon til fast føde. Du kan også røre ut en rå eggeplomme i litt grønnsaksmos, kjøttkraft eller eventuelt grøt som babyen kan få. Eggeplomme inneholder ca 5,2 mg jern pr 100g ([2](#))

Det er viktig å følge nøye med på eventuell allergisk reaksjon, da denne reaksjonen kan bli sterkere for hver gang babyen utsettes for denne egg. Hvis du er i tvil om babyen din fikk en allergisk reaksjon på egg bør det tas opp med lege og videre utprøving av egg bør kun gjøres i samråd med legen.

Lever og leverpostei

Lever inneholder mye jern og er en enkel måte å sørge for at de små får i seg tilstrekkelig med jern. Helsedirektoratet oppdaterte sine kostholdsråd til barn i 2019 til å fraråde

lever til middagsmat for alle barn under 10 år. De nye anbefalingene inneholder også en advarsel for voksne (inkludert gravide og ammende) mot å spise middag basert på lever fra vilt mer enn en gang i måneden, eller fra sau mer enn en gang i uken. Advarselen er basert på en bekymring for å få i seg mer av tungmetallet kadmium enn det som anses som trygt. Leverpostei er fremdeles anbefalt som en del av et sunt og variert kosthold. Bruk gjerne leverpostei av kyllinglever eller svinelever siden det inneholder mindre vitamin A enn annen lever og hele 9,2 mg jern pr 100g lever (3)

Rødt kjøtt

Rødt kjøtt som f.eks. reinsdyr, storfe eller lam er også svært rikt på jern. I tillegg til at kjøtt inneholder jern, inneholder det også MPF faktor som øker opptaket av jern ifra grønnsaker og korn (4). Kvernet kjøtt er godt egnet til baby fra ca 6mnd. Spedbarn skal ikke ha for mye protein så sørg for å balansere måltidene med både karbohydrater og sunne fettkilder.

Blodpannekaker og blodpudding

Blod inngår nok ikke i det daglige kostholdet til de fleste lengre, men det er en utrolig enkel måte å sørge for at babyen får dekket jernbehovet sitt. Blod inneholder ca 35,5mg jern pr 100g (5) så du kommer langt på vei til å dekke jernbehovet med bare litt blod. Blodpannekaker eller blodpudding er kjempegodt og kan fint spises fra 6mnd, så fremt du unngår melkeprodukter. Melkeprodukter hemmer jernopptaket og er derfor ikke anbefalt i matlaging til spedbarn under 10mnd eller som drikke før babyen er minst 1 år. (1)

Tørket aprikos

Tørket aprikos inneholder 2,7mg jern pr 100g, samt 1mg vitamin C pr 100g. C-vitamin øker jernopptaket betraktelig, spesielt for ikke-hem jern. (4, 6) Ved å gi grønnsaker eller frukt rike på vitamin C til måltidene kan babyen nytte seg av mye

mer jern. ([1](#))

Hirse

Hirse er en kornsort som er naturlig rik på jern og inneholder hele 4,8mg jern pr 100g ([7](#)). Dersom du ønsker å lage grøt selv kan det derfor være lurt å velge hirse og tilsette noe frukt eller bær for C-vitamin slik at babyen kan ta opp mest mulig jern ([1,6](#)).



Oppskrifter på mat som er rikt på jern

Men hvordan skal du egentlig bruke disse matvarene? Bare bra barnemat har samlet [3 oppskrifter som er rike på jern](#) og tilpasset babyer helt fra 6mnd. Her får du fremgangsmåte på leverpostei, en kjøttmiddag og hirsegrøt. I tillegg vil jeg legge til oppskrift på blodpannekaker som har vært en stor suksess hos mini her hjemme.

Blodpannekaker

Ingredienser:

2 egg

1/2 banan

1 dl blod

en klype kanel

et godt dryss med kardemomme

Fremgangsmåte:

Mos bananen godt. Visp sammen eggene og rør inn bananen, tilsett deretter blod, kanel og kardemomme.

Stek små pannekaker i smør på middels varme, snu når det bobler på overflaten.

Når lappene er ferdige legger du dem over på en tallerken i et klede slik at de ikke blir tørre mens du steker resten.

Disse smaker kjempegodt alene eller med kokoskrem og bær og er dessuten supre å bruke for å la mini øve seg på å spise selv.

Frys restene

Jeg pleier alltid å lage stor porsjon slik at det blir rester. Disse blodpannekakene er perfekte til å fryse ned slik at du alltid har blodpannekaker på lur. Legg lappene i en form lag på lag med matpapir mellom. Putt hele formen i fryseren. Når det er frossent kan du enkelt løsne lappene fra papiret og deretter kan du legge de over i en ziplock pose eller lufttettboks.

Bli helt trygg på å lage barnematen selv!

Ønsker du å lage god og næringsrik mat til barnet ditt? Meld deg inn i Barnematfabrikken til Bare Bra Barnemat først som sist. Jeg var selv medlem og det var utrolig fint og ikke minst betryggende med all den støtten og hjelpen vi fikk til å lage deilig og trygg mat til mini. Bare Bra Barnemat drives av

Stine, som brenner for god, trygg og næringsrik mat for de aller minste. Klikk på bildet under for å lese mer.

