



[Blodsjukdomar](#)

Blodbrist på grund av för lite järn är vanligt och kan göra att du känner dig trött och orkeslös. Den vanligaste orsaken är att du har förlorat blod. Det kan till exempel vara vid mens eller om du har en sjukdom som ger blödningar. Det kan också bero på att du inte kan ta upp järn från maten.

Järn är ett mineralämne som du får i dig genom maten. Kroppen behöver järn för att bilda hemoglobin, som finns i de röda blodkropparna. Hemoglobin fångar upp och transporterar syre, som kroppen behöver för bland annat blodbildning, ämnesomsättning och energitillverkning.

Blodbrist som beror på att du har för lite järn kallas för järnbristanemi. Anemi är det latinska namnet på blodbrist.

[Blodbrist kan även bero på att du har för lite av vitamin B12](#). Du kan även ha [blodbrist](#) av andra anledningar.

Det här är vanliga symtom vid blodbrist:

- Du känner dig trött och orkeslös.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du känner dig yr.
- Du blir andfådd lättare än förut.
- Du får hjärklappning.
- Du har ont i huvudet.
- Du får öronsus.

Det är hur svår blodbristen är som avgör hur mycket symtom du får. Men kroppen kan också anpassa sig om blodbristen ökar långsamt. Därför kan besvären ibland vara lindriga trots att blodbristen är svår. Förmågan till anpassning är olika från person till person.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har blodbrist. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du får i dig järn med maten som du äter. För de flesta räcker det att äta varierat för att få i sig tillräckligt med järn. Du bör äta mat som innehåller extra mycket järn om du vet att du har haft låga järnvärden tidigare.

Det finns mycket järn i kött, fisk, ägg och inälvsmat. Det gäller även mat som är rik på blod, till exempel blodpudding. Det finns även järn i exempelvis fullkornsprodukter, potatis, spenat, bönor, nötter, frön och linser.

Att dricka te, kaffe eller mjölk tillsammans med maten gör det svårare för kroppen att ta upp järn. Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter som innehåller C-vitamin gör det däremot lättare för kroppen att ta upp järn från maten.

Receptfria kosttillskott med järn innehåller vanligtvis bara små mängder järn och är inte effektiva om du har blodbrist. Men det finns även kosttillskott med högre järninnehåll. Du bör rådgöra med en läkare om vad du behöver.

På vårdcentralen får du berätta om dina symtom. Därefter gör läkaren en [kroppundersökning](#). Du får berätta om du har haft några tidigare sjukdomar, vilka matvanor du har och om du tar några läkemedel. Läkaren frågar även om det finns några sjukdomar i din släkt som beror på gener. Sedan får du [lämna ett blodprov](#) som kontrollerar hur mycket hemoglobin du har i blodet. Det förkortas [Hb](#) och kallas även blodvärde.

Du som har mens får berätta om hur ofta du har mens, hur mycket du blöder och om du har mellanblödningar.

Du får också berätta om du har sett blod i ditt bajs och om du har haft andra besvär från magen och tarmarna.

När läkaren vet att du har blodbrist får du lämna andra blodprover för att ta reda på vilken typ av blodbrist som du har. Det kan till exempel vara blodprover som visar hur mycket järn du har i kroppen. Du kan ibland på vårdcentralen få en [remiss](#) till en läkare som är specialist på till exempel blodsjukdomar.

Blödningar från mag-tarmkanalen är en vanlig orsak till blodbrist på grund av för lite järn. Det är därför vanligt att få lämna ett [avföringsprov för att undersöka om du har blod i bajset](#). Då får du också genomgå en [undersökning i ändtarmen](#).

Ibland får du genomgå en undersökning av tjocktarmen med [koloskopi](#) och en undersökning av magsäcken med [gastroskopi](#).

Det är viktigt att du får behandling snabbt om du har blodbrist som beror på för lite järn. Det järn som du får i dig från maten räcker inte. Därför behandlas blodbristen med läkemedel. I första hand får du järntabletter, men om du inte tål dem kan du få sprutor som innehåller järn.

Du kan få [blodtransfusioner](#) om du har mycket låga blodvärden och stora besvär. Då tillförs nytt blod till kroppen. Det gäller särskilt om blodbristen påverkar hjärtat eller blodcirkulationen.

Det är vanligt att få vissa biverkningar av järntabletter. Det kan till exempel vara illamående, [förstoppning](#) eller [diarré](#). För att undvika biverkningarna kan du till en början ta tabletterna efter en måltid. Om det går bra bör du pröva att ta dem på fastande mage. Då tas mer järn upp i kroppen.

Det finns andra läkemedel som kan påverka upptaget av järn. De bör inte tas vid samma tillfälle. Därför är det viktigt att läkaren får veta om du använder andra läkemedel.

Prata med din läkare om du får biverkningar av järntabletterna. Du bör inte minska dosen på egen hand, eftersom dosen då kan bli så låg att den inte ger någon effekt. Då kan alternativet vara att du får sprutor med järn i stället.

Järntabletter ska alltid tas med ett halvt glas vätska, eftersom järn kan irritera matstrupen. Ta aldrig fler tabletter än vad din läkare har ordinerat. Det kan vara skadligt att ta för hög dos.

Läkemedel som innehåller järn kan orsaka förgiftning hos barn. Det är därför viktigt att förvara tabletterna på ett ställe där barn inte når dem.

Mens är den vanligaste orsaken till blodbrist på grund av för lite järn. Den som fått blodbrist på grund av riklig mens får lämna blodprov regelbundet och behöver vanligtvis järntillskott tills mensen upphör. För en del räcker det med järntabletter några dagar per månad, medan andra kan behöva större tillskott av järn. Det är mycket viktigt att järnbrist orsakad av mensblödningar följs upp med regelbundna järnprover och järnbehandling ända tills mensen upphör. Annars återkommer järnbristen.

De röda blodkropparna innehåller mycket järn. Det innebär att järnbrist och ofta blodbrist uppstår vid sjukdomar som ger blödningar. Det gäller till exempel magsår, vissa kroniska tarmsjukdomar och cancer i magen eller tarmen. Då får du behandling mot sjukdomen som orsakar blodbristen och behandling med järn mot järnbristen. Behandlingen med järn gör att blodvärdet kommer tillbaka på den nivå du hade tidigare. Sedan brukar behandlingen fortsätta någon månad till för att fylla på järnförråden.

Järnet tas upp i tunntarmen. Cellerna där reglerar hur mycket järn som kroppen behöver ta upp. Från tarmen kommer järnet vidare ut i [blodet](#) som transporterar det till benmärgen. Där bildas de röda blodkropparna. Järn lagras också i levern, mjälten och benmärgen.

När du blöder förlorar kroppen järn. Då ökar kroppen bildningen av röda blodkroppar för att hålla uppe blodvärdet. Kroppen har ett extra järnförråd att ta av vid en blödning, men när förrådet är tomt kan det inte bildas tillräckligt med röda blodkroppar. Då får du blodbrist.

Du som har mens behöver mer järn än personer som inte får mens. Det beror på att du förlorar järn när du har en mensblödning.

Behovet av järn är också större under puberteten eftersom man växer mycket då.

Du som är gravid kan behöva extra järn för att tillgodose både fostrets och ditt eget behov. Ditt blodvärde kontrolleras flera gånger under graviditeten. Barnmorskan säger till om du behöver extra järn.

Blodbrist på grund av för lite järn är vanligare hos äldre. Det beror dels på att upptaget av järn blir sämre med åldern. Det beror också på att vissa sjukdomar som orsakar blodförlust blir vanligare ju äldre man blir. Det gäller framför allt cancer i tarmen.

Blodbrist på grund av för lite järn kan ha flera orsaker.

Den vanligaste orsaken är en [blödning](#). Det kan vara en kort eller en mer långvarig blödning. Mensblödningar är den vanligaste orsaken till järnbristanemi i Sverige. Du kan få blodbrist på grund av för lite järn även om din mens inte är riklig. Då kan det bero på att din förmåga att ta upp järn från maten är försämrad eller att det du äter inte innehåller tillräckligt mycket järn.

Hos personer som inte har mens är den vanligaste anledningen till blodbrist på grund av för lite järn en [inflammation](#) eller ett [sår](#). Cancer med sår i magsäcken eller tarmarna är en viktig orsak till järnbrist, särskilt hos äldre.

Om du har en kronisk inflammatorisk sjukdom kan järnet fastna i levern så att det inte är tillgängligt för att bilda röda

blodkroppar. Detta kallas funktionell järnbrist.

Smärtstillande läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra, naproxen eller ibuprofen kan ge små blödande sår i magen eller tarmarna vid långvarig användning.

Järnbristanemi kan också bero på att du inte kan ta upp järn från maten du äter. Det kan till exempel bero på att du har [glutenintolerans](#) eller en sjukdom i tarmen, som till exempel [Crohns sjukdom](#). Då har du ofta också svårare att ta upp vitamin B12 och folsyra från maten.

Det är ovanligt att blodbrist bara beror på järnfattig kost.

Du som bara äter [vegetarisk](#) eller vegansk mat behöver se till att få i dig järn från grönsaker och frukt för att minska risken för att få järnbrist.

Brist på järn kan leda till symtom som trötthet och koncentrationssvårigheter även om blodvärdet är som det ska vara. Därför kan ibland behandling med järn minska symtomen.

Du kan söka vård på [vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

[Blodbrist](#)

[Blodbrist på grund av för lite vitamin B12](#)

[Riklig mens](#)

[Trötthet](#)

[Att äta vegetariskt](#)

Senast uppdaterad:

2022-04-21

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunnar Birgegård, läkare, professor i blodsjukdomar, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Blodet transporterar syre, hormoner, näringsämnen, avfallsprodukter, salter och värme. Blodet består av olika typer av blodkroppar och en vätska som kallas blodplasma. En vuxen persons kropp innehåller ungefär fem liter blod.

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).