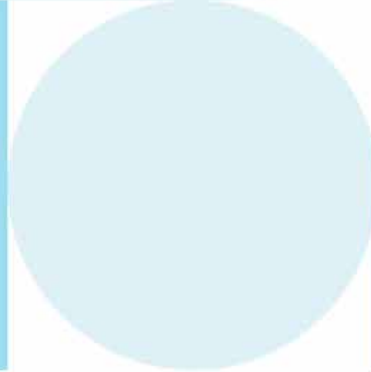
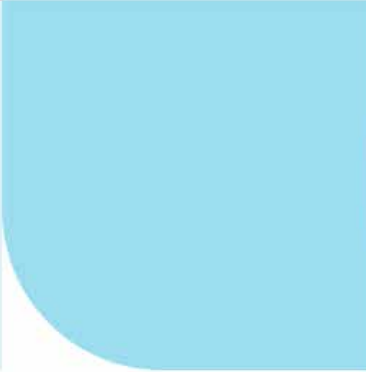
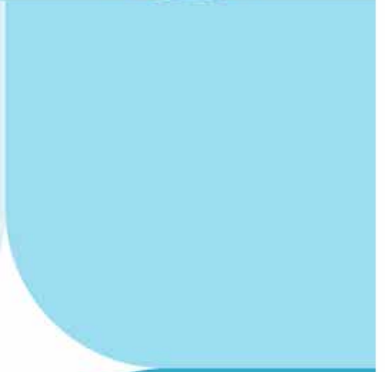
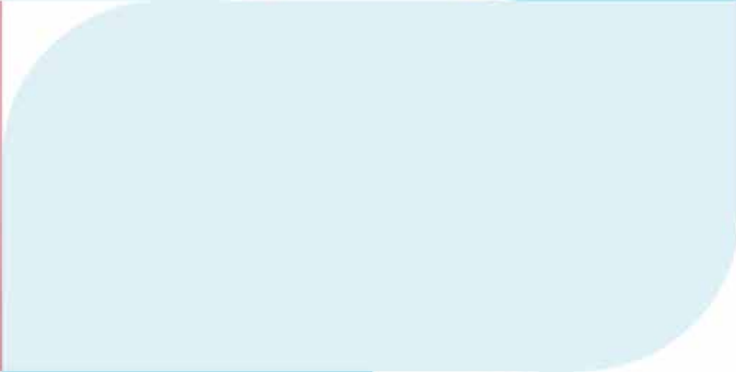




Test report



At-home test



Järnbrist Ferritin

 Labb test

 Blod

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **04/20/2021** Analys-ID: **2XBFTVZK-FE**

Järnrist Ferritin

Vårt labb har mätt koncentrationen av ferritin, som är ett protein i kroppen som binder och lagrar järn, i ditt blod. Det här lågt värde indikerar järnbrist och vilket kan leda till anemi. Det här lågt värde kan även betyda att din kropp lagrar järn och har svårt att göra sig av med det (hemokromatos). Vilket kan vara ett problem då järn är toxiskt i för höga doser. Du ska få utvärdera järnstatusen som du ska ha koncentration lågt värde.

Ditt testresultat

Mineral	Ditt värde	Referensvärde
Järn	87.00	Barn 2-15 år: 9-142 ng/ml Män 20-50 år: 34-310 ng/ml Män 65-87 år: 4-665 ng/ml Kvinnor 20-50 år: 22-112 ng/ml Kvinnor 65-90 år: 13-651 ng/ml

Om ditt järn värde ligger under referensvärdet rekommenderar vi järntillskott, 1-2 kapslar dagligen. Järntillskott ska dock användas med stor försiktighet och med regelbunden uppföljning för att järn inte ska vara för högt.

[Du hittar produkten här \(klicka på bilden\)](#)

Järn i mat

Notera: Järn finns i många livsmedel. Här presenteras några exempel på livsmedel som innehåller järn.

Livsmedel	mg / 100 gr	% av RDI
Paltbröd	26 mg	185,7%
Blodpudding	19,5 mg	139,3%
Torkat renkött	17,3 mg	123,6%
Torkade pumpafrön	15 mg	107,1%
Torkade sesamfrön	14,6 mg	104,3%
Mörk blockchoklad	13,3 mg	95%
Vällingpulver fullkorn berikat	12,4 mg	88,6%

Järn - Rekommenderat dagligt intag

Notera: Järn finns i många livsmedel. Här presenteras några exempel på livsmedel som innehåller järn.

Kön/Grupp/Ålder	Rekommenderat intag
Spädbarn och barn under 6 år	8 milligram
Barn 6-9 år	9 milligram
Barn 10-13 år	11 milligram
Pojkar 14-17 år	11 milligram
Flickor 14-17 år	15 milligram
Kvinnor i fertil ålder	15 milligram
Övriga vuxna	9 milligram

Järn som tillskott

Järn är ett viktigt mineral för kroppen. Det finns i många livsmedel, men det kan vara svårt att få tillräckligt med järn från maten. Järntillskott kan vara en bra lösning för att fylla på järn.

Järntillskott finns i olika former, till exempel som tabletter, kapslar eller vätskor. Det är viktigt att välja ett tillskott som innehåller järn i en form som kroppen kan ta upp. Järntillskott kan också innehålla andra mineraler som kalcium och zink.

Järntillskott kan också innehålla vitaminer som vitamin B12 och folat. Dessa vitaminer är viktiga för blodet och nervsystemet.

Järntillskott kan också innehålla andra ämnen som glukosamin och kollagen. Dessa ämnen kan vara bra för lederna och huden. Det är viktigt att läsa påsen noggrant och följa doseringen.

Är du sjukhuspatient? Om du är sjukhuspatient, vänligen ange ditt sjukhusnummer i fältet "Sjukhusnummer" i formuläret.
Om du inte är sjukhuspatient, vänligen ange ditt sjukhusnummer i fältet "Sjukhusnummer".

Om du har några frågor om din analys, vänligen kontakta oss på 0800 100 000 eller på info@gettested.se.

