

Biotillgänglighet av järn i ungdomars måltider.

Klimat och miljöbelastningen av den svenska livsmedelskonsumtionen är hög. För att minska kostens miljöbelastning behöver konsumtionen av kött att minska och konsumtionen av växtbaserad mat att öka. Teoretiska beräkningar visar att det går att få till klimatsmarta kosten som är näringsrika och hälsosamma. Men i dessa beräkningar tar man inte hänsyn till järnets biotillgänglighet.

Järnbristanemi är vanligt bland kvinnor i fertil ålder och resultat från Riksmaten ungdom 2016-17, Livsmedelsverkets senaste matvaneundersökning bland ungdomar, visade att runt 30% av tjejerna i årskurs 8 och 2 på gymnasiet hade för låga järnlager (låga Ferritinnivåer i blodet). Eftersom biotillgängligheten av järn från kött är betydligt högre än från växtbaserad mat skulle en minskad köttkonsumtion kunna medföra en ökad risk för järnbristanemi bland unga kvinnor.

Syftet med detta projekt är fördjupa sig i svenska ungdomars järnintag och hur biotillgängligt järnet i olika kosten är. Information om totalt järnintag, hemjärn, icke-hemjärn, fytinsyra och måltiders sammansättning kommer att användas för att studera hur kostens biotillgänglighet av järn i olika grupper av ungdomar skiljer sig.

Är du intresserad?

Projektet kan genomföras på distans. Du får också möjlighet att besöka och lära dig mer om verksamheten på Livsmedelsverket under projektperioden.

Om du har frågor om projektet – kontakta annakarin.lindroos@slv.se