**From:** Stavseth, Vidar <Vidar.Stavseth@helse-nordtrondelag.no>
**Sent:** Wednesday, September 20, 2023 2:08 PM
**To:** Stubbe, Birgit Johanne Hoel <BirgitJohanneHoel.Stubbe@helse-nordtrondelag.no>
**Subject:** RE: Jerinntak hos blodgivere

Hei!

Ryktene går altså? 

Ja, jeg så på dette i sin tid og sier til pasientene mine at de godt kan ta annenhver dag. En stund siden jeg så på evidensen nå, men legger med den artikkelen jeg leste i 2015 samt en liten studie fra 2020. Finnes sikkert mer også. Det man vet er at høyt jerninntak stimulerer til økende hepcidinnivåer i blodet som effektivt vil begrense tarmens evne til å ta opp mer jern, og den effekten henger i hvert fall 24 timer. Ved å ta jern annenhver dag vil hepcidinnivåene rekke å falle mellom hver dose og man får tatt opp mer jern, det er hvert fall rasjonale bak anbefalingen.

Jeg pleier heller ikke å anbefale vitamin C rutinemessig, evidensen er vel ganske tynn der også. I verste fall får de bare mer bivirkninger, gjerne i form av obstipasjon, og slutter å ta jerntilskuddet.

Det man kan risikere ved å anbefale annenhver dag er at compliance går ned fordi blodgiverne glemmer å ta tilskudd. Sannsynligvis er ikke dette et stort problem, og om det fører til at de om så tar 2 tabletter i uka vil sannsynligvis opptaket bli mye bedre og bivirkningene mye mindre. Så jeg tenker blodgiverne kan få beskjed om annenhver dag.

[Oral iron supplements increase hepcidin and decrease iron absorption from daily or twice-daily doses in iron-depleted young women | Blood | American Society of Hematology (ashpublications.org)](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fashpublications.org%2Fblood%2Farticle%2F126%2F17%2F1981%2F34441%2FOral-iron-supplements-increase-hepcidin-and&data=05%7C01%7CGunnMary.Andersen%40helse-nordtrondelag.no%7C12296c1b50ee4c0c2adb08dbba95c7f7%7C92c8809f91e0445b804fb6a7b43ef73a%7C0%7C0%7C638308924680340140%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=F2ppDn6E3IbjVUv%2Fy1VR2dnusAJefyf8Ye%2B7Wy9bT7A%3D&reserved=0)

[Iron absorption from supplements is greater with alternate day than with consecutive day dosing in iron-deficient anemic women - PMC (nih.gov)](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC7193469%2F&data=05%7C01%7CGunnMary.Andersen%40helse-nordtrondelag.no%7C12296c1b50ee4c0c2adb08dbba95c7f7%7C92c8809f91e0445b804fb6a7b43ef73a%7C0%7C0%7C638308924680340140%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=yNfdSi3ODm4xGShkwXH%2BXSQ%2FLLqi9XhBPuPt5oWEqRw%3D&reserved=0)

Mvh

Vidar

**From:** Stubbe, Birgit Johanne Hoel <BirgitJohanneHoel.Stubbe@helse-nordtrondelag.no>
**Sent:** Wednesday, September 20, 2023 10:26 AM
**To:** Stavseth, Vidar <Vidar.Stavseth@helse-nordtrondelag.no>
**Cc:** Andersen, Gunn Mary <GunnMary.Andersen@helse-nordtrondelag.no>; Hegland, Siri Kristin <SiriKristin.Hegland@helse-nordtrondelag.no>
**Subject:** Jerinntak hos blodgivere

Hei!

Vi har fått for øret at du har sett litt på hvordan pasienter best øker ferritinverdien ved bruk av jerntabletter, stemmer det?

Det ble sagt av lege på blodbanken St.Olav at det muligens er bedre for opptaket av jern, at man tar jerntabletter bare annenhver dag.

Er du enig i det? Og skal vi i så fall formidle dette til våre blodgivere?

Med vennlig hilsen

**Birgit Johanne Hoel Stubbe**

Seksjonsleder Blodbankene i HNT
Avd. for Laboratoriemedisin