

obsidan®



TARVITSENKO LISÄÄ RAUTAA?

Obsidan Fe++ 100 mg -rautalääkekapselit on tarkoitettu raudanpuutteen ja sen aiheuttaman anemian hoitamiseen. Aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille.¹

TUNNISTA RAUDANPUUTE

Kaikki ihmisen solut tarvitsevat toimintaansa rautaa. Suurin osa elimistön raudasta kuluu kuitenkin veren punasoluissa olevan hemoglobiinin valmistamiseen.

Raudanpuuteanemia voi aiheuttaa esimerkiksi väsymystä, kalpeutta, päänsärkyä, korvien huminaa, sydämen sykkeen nousua sekä aiempaa herempää hengästymistä.²

Raudanpuutteen syy tulee aina selvittää. Raudanpuute todetaan verikokeilla.²

RAUDANPUUTTEEN SYITÄ³

- runsaat kuukautiset
- raskaus
- verenluovutus
- verenvuoto
- kasvuikä
- keliakia ja muut imeytymishäiriöt

RAUDAN SAANTISUOSITUS

Sekä raudantarve että menetetyt raudan määrä voivat vaihdella. Miehillä ja vaihdevuodet ohittaneilla naisilla raudantarve on noin 9 mg vuorokaudessa. Kasvavilla nuorilla ja hedelmällisessä iässä olevilla naisilla tarve on noin 15 mg vuorokaudessa.³

Raskauden aikana raudantarve kasvaa, ja lisärautaa käytetäänkin usein

1. raskauskolmanneksen jälkeen. Raskaana oleville ei ole erillistä suositusta, vaan raudantarve arvioidaan muun muassa hemoglobiinimäärityksen perusteella.³

RAUTA JA RAVITSEMUS

Suomessa pääasialliset raudan lähteet ovat viljatuotteet sekä liha, lihavalmisteet ja liharuoat. Ruoka sisältää kahdentyyppistä rautaa: hemirautaa ja ei-hemirautaa. Eri elintarvikkeet sisältävät erilaisia määriä näitä rautamuotoja. Hemirauta imeytyy elimistössä huomattavasti ei-hemirautaa paremmin.³

Hemirautaa saa lihatuotteista

Keskimääräisessä pohjoismaisessa ruokavaliossa noin 10 % raudasta on hemimuodossa.

Hemiraudan päälähteitä ovat liha ja lihavalmisteet. Tummassa lihassa, kuten riistassa tai naudan- ja lampaanlihassa, hemiraudan osuus on suurempi. Vaaleassa lihassa, kuten broilerissa, hemiraudan osuus taas on pienempi.³

Ei-hemirautaa saa kasviksista ja viljoista

Ravinnosta saatavan raudan pääasiallinen muoto on ei-hemirauta, jonka lähteenä ovat vihannekset, hedelmät ja viljat (etenkin täysjyväviljat). Vihanneksissa, hedelmissä ja marjoissa on myös C-vitamiinia, joka edistää raudan imeytymistä.³

Raudan imeytymistä heikentäviä ruoan ainesosia:²

- kalsium
- kahvi ja tee
- fytaatit (Erityisesti viljatuotteissa, kuten leseissä.)
- soijaproteiinit

Päivittäinen raudantarve pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan:

Taulukossa esitetty arvo kuvaa kokonaisrautaa eli sekä hemi- että ei-hemiraudan määrää eri elintarvikkeissa. Kaikkien elintarvikkeiden kohdalla arvo on esitetty 100 grammaa kohti. Lähteenä on käytetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli-tietokantaa: <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Riista		Sisäelimet		Porsaanliha	
Poro	6,7 mg	Maksa ¹	14,7 mg	Porsaan kyljykset	0,5 mg
Naudanliha		Siipikarja		Äyriäiset ja kananmunat	
Naudan ulkofilee	2,1 mg	Broileri	0,6 mg	Simpukat, kuorettomat	5,8 mg
Kala		Suurimot, raa'at		Pähkinät	
Lohi	0,4 mg	Bulgur	2,46 mg	Hasselpähkinät	3,6 mg
Vihannekset/ juurekset		Hedelmät		Marjat	
Parsakaali	0,7 mg	Aprikoosi, kuivattu	1,4 mg	Vadelma	1,1 mg
Herneet/ linssit		Siemenet		Jauhot	
Kikherneet, kuivat	5,5 mg	Pellavansiemenet	8,2 mg	Vehnäjauho	0,9 mg

*Raskauden aikana on vältettävä maksan syöntiä sen suuren A-vitamiinipitoisuuden vuoksi.

UCBCares[®]

Kysyttävää UCB:n lääkevalmisteista? Ota yhteyttä:

- 0800 9 13353 (maksuton numero)
- +358 9 4273 3300 (maksullinen numero)
- UCBCares.FI@ucb.com
- www.ucbcares.fi

Lähteet:

1. Obsidan-valmisteyhteenveto.
2. Duodecim. Raudanpuuteanemia. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00867>. Haettu 10.12.2021.
3. Duodecim. Raudanpuute ja ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01287>. Haettu 10.12.2021.

Obsidan Fe** 100 mg kapseli, kova.

Raudanpuutostilojen hoitoon, erityisesti raskauden ja imetyksen aikana, lapsuudessa, vähärautaisen ruokavalion yhteydessä. Akuutin tai kroonisen verenhukan aiheuttaman raudanpuuteanemian hoitoon. Yli 6-vuotiaille lapsille (paino vähintään 20 kg), nuorille ja aikuisille 1 kapseli päivässä suun kautta tyhjään vatsaan. Ei sovellu käytettäväksi tiettyjen veri- tai ruuan-sulatuskanavan sairauksien eikä toistuvien verensiirtojen yhteydessä. Ruoka ja muut lääkkeet saattavat vaikuttaa raudan imeytymiseen ja rauta voi vaikuttaa muiden lääkkeiden imeytymiseen. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista. Yleiset haittavaikutukset: maha-suolikanavan oireet. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: UCB Pharma Oy Finland, puh. 09-2514 4221, ucb.finland@ucb.com. Perustuu 12.9.2018 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.