

Får du nok jern....?

For kvinder i tidlig graviditet er der en meget stærk sammenhæng mellem forekomst af bakteriel vaginose og en u-erkendt jernmangel ifølge en videnskabelig artikel fra 2005. Sammenhængen fandtes ikke når jern blev målt på den sædvanlige måde, men når jern-forsyningen blev målt som latent jernmangel (serum transferrin receptor), var der en meget stærk sammenhæng. Forskerne Verstraelen og kolleger (1) mener, at problemet skyldes et for lille jerndepot ved graviditetens start.

Hvordan hænger det nu sammen?

LadyBalance virker fordi mangel på udskilt sukkerstof i skeden er en væsentlig årsag til bakteriel ubalance. Det passer med, at når man spiser meget slik går der uorden i sukkerbalancen, der styres af insulin. Der bliver gemt for meget sukker væk i depoter, og der bliver ikke noget til skedens gode mælkesyrebakterier. Enkelte undersøgelser viser en sammenhæng mellem jern-niveau og for lavt sukker-indhold i blodet. En gammel undersøgelse fra 1988 viser, at nyfødte med for lavt blodsukkerindhold har meget lavt jerndepot (2) Der er undersøgelser, som tyder på at mangel på jern får kroppen til at reagere kraftigere på insulin – og dermed hurtigere gemmer sukkeret væk (3).

Kvinder i den fødedygtige alder har ofte jernmangel. Der er mange gode grunde til at sørge for at få jern nok – risikoen for bakteriel vaginose er måske endnu en grund.

- (1) Verstraelen et al, 2005, Subclinical iron deficiency is a strong predictor of bacterial vaginosis in early pregnancy. *BMC Infect Dis* 2005; 5: 55
- (2) Umarnath et al. 1988, The relationship between decreased iron stores, serum iron and hypoglycemia in large-for-date newborn infants. *Acta Pædiatrica*, **78** (4): 538-543
- (3) Gaby, A.R. 2002: Iron depletion may improve insulin sensitivity. *Townsend Letter for Doctors and Patients*. October