

Pressmeddelande 2026-04-08

Oro för magbesvär styr valet av järntillskott – sex av tio kvinnor väljer järn som ska vara snällt mot magen

Magbesvär spelar en avgörande roll när kvinnor ska välja järntillskott. I en ny undersökning uppger 60 procent av dem som tagit järntillskott de senaste två åren att “snällt mot magen” är den viktigaste faktorn när de väljer vilket järntillskott de ska ta. Samtidigt har 53 procent fått magbesvär i samband med användning.

Många svenska kvinnor har erfarenhet av järntillskott, men besvär med magen är en vanlig orsak som både styr valet av preparat och kan tvinga fram ett byte. Det visar en ny attitydundersökning, genomförd av Norstat på uppdrag av Avia Pharma. I undersökningen uppger drygt hälften (53 procent) av kvinnorna mellan 18 och 49 år som använt järntillskott de senaste två åren att de fått magbesvär i samband med intag.

Snällt mot magen viktigast vid val av järntillskott

När kvinnor som tar järntillskott beskriver hur de väljer preparat hamnar magvänlighet högst. Sex av tio anger att “snällt mot magen” är den viktigaste faktorn. I praktiken kan besvären också leda till beteendeförändringar, 16 procent uppger att de bytt järntillskott de senaste två åren på grund av magbesvär.

Samtidigt visar resultatet att förtroende för etablerade informationskällor spelar stor roll. 53 procent av användarna uppger att “rekommenderas av sjukvården” är viktigt vid val av järntillskott. Den mest betrodda källan enligt respondenterna är läkare (66 procent), apotekspersonal (49 procent) och barnmorska (33 procent).

- Kvinnor som har rikliga blödningar eller är gravida behöver ofta extra järn. Samtidigt kan biverkningar göra att de inte får i sig det järn kroppen behöver. Undersökningen visar hur viktigt det är att kvinnor får tydlig vägledning från sjukvården och apoteken om vad som passar dem bäst och hur besvären kan minskas, säger Soheila Farhadi, barnmorska på Kvinna Stockholm.

Nyckelfakta

- 53 % av de som använt järntillskott de senaste två åren uppger magbesvär i samband med användning. (Bas 459)
- 60 % anger att “snällt mot magen” är den viktigaste faktorn vid val av järntillskott. (Bas 459)
- 16 % har bytt järntillskott de senaste två åren till följd av magbesvär. (Bas 459)
- 53 % uppger att “rekommenderas av sjukvården” är viktigt vid val. (Bas 459)

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i januari–februari 2026. Totalurvalet är 1 000 respondenter. Delurval som redovisas i resultatet inkluderar personer som använt järntillskott de senaste två åren (bas 459) och personer som inte gjort det (bas 541).

Om järn

Järn är ett livsnödvändigt mineral som bidrar till normal bildning av röda blodkroppar och hemoglobin, syretransport i kroppen, normal kognitiv funktion och minskad trötthet.¹ Samtidigt är järnbrist en av världens vanligaste näringsbrister;² särskilt hos menstruerande kvinnor, gravida, veganer och idrottare. Under graviditet ökar järnbehovet kraftigt, eftersom kroppen behöver bilda mer blod till både mamman och det växande fostret, samtidigt som järn lagras inför förlossningen.³ Järnbehovet ökar under graviditet, från cirka 15 mg per dag hos en kvinna i fertil ålder,⁴ till 27 mg per dag hos en gravid kvinna.⁵

Om järnbrist

Järnbrist är en av världens vanligaste näringsbrister. Enligt WHO har över 30 % av kvinnor i fertil ålder och mer än 35 % av gravida kvinnor anemi⁶, där järnbrist är den vanligaste orsaken. Globalt beräknas nästan en fjärdedel av världens befolkning ha anemi, motsvarande cirka 1,9 miljarder människor.⁷

Trots att järnbrist är vanligt avslutar många sitt intag av järntillskott i förtid på grund av magbesvär som illamående, förstoppning och diarré.

För mer information kontakta:

Johanna Ekmark, Nordic Commercial Product Manager OTC

johanna.ekmark@aviapharma.se

[0733 809 809](tel:0733809809)

Om Avia Pharma

Avia Pharma är ett läkemedelsbolag som grundades 2016 av personer med gedigen erfarenhet från läkemedels- och apotekssektorn. Bolaget är verksamt i hela Nordeuropa med kontor i Stockholm, Helsingfors, München och Greven, med fokus på fem centrala terapiområden: kvinnohälsa, urologi, dermatologi, allergi och vardagshälsa. Avia Pharma hade en omsättning över 70 miljoner euro på helårsbasis 2025 och fortsätter växa organiskt och via förvärv i norra Europa. Genom samarbete med internationella partners och egna varumärken marknadsför Avia Pharma läkemedel, receptfria produkter och medicintekniska produkter som bidrar till bättre hälsa och ökad livskvalitet.

¹ European Food Safety Authority (EFSA), *Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to iron and formation of red blood cells and haemoglobin, oxygen transport, reduction of tiredness and fatigue*, EFSA Journal 8(10):1740 (2010).

² World Health Organization. *Anaemia – Fact sheet*. 10 feb 2025. Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> (hämtad 13 nov 2025).

³ Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. (1990). *Nutrition During Pregnancy: Part I: Weight Gain; Part II: Nutrient Supplements*. National Academy Press. Retrieved November 13, 2025, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235228/>

⁴ Livsmedelsverket, *Hälsosamma matvanor under graviditet och amning*, Rapport L 2020 nr 08, 2020. Tillgänglig: <https://www.livsmedelsverket.se/4aa16f/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2020/l-2020-nr-08-halsosamma-matvanor-under-graviditet-och-amning.pdf> (hämtad: 2025-11-27).

⁵ NIH Office of Dietary Supplements, *Iron – Health Professional Fact Sheet*, 2025.

⁶ World Health Organization. *Anaemia in women of reproductive age – Global Health Observatory data*. WHO, 2024.

⁷ World Health Organization. *Global anaemia estimates, 2021 edition*. Geneva: WHO, 2023.