

Jernmangel med muligens påfølgende blodfattighet er internasjonalt den hyppigste mangetilstanden hverden rundt, og rammer mest unge kvinner. Behandlingen skjer hovedsaklig med jerntilskudd og vitamin C. Det er en rekke kvinner som sliter med opptak av jernmolekylene fra tilskuddet. Visste du at en dårlig tarmbakterieflora kan ha skylden?

4 svenske forskere blandet melkesyrebakterien av typen *Lactobacillus plantarum* 299v sammen med 5 mg radioaktiv markert jern- laktat. 20 pasienter konsumerte en fruktdrikke daglig i 4 dager. Rett etter undersøkte forskerne mengden av de radioaktive jernmolekylene i kroppen.

Det viste seg at opptaket hadde innenfor den korte tiden økt med nesten 50 % i løpet av 4 dager. Forfatterne nevner en indisk studie over ett år. Førskolebarn drakk melk anriket med bifidobakterier. Både kontroll- og behandlingsgruppen besto av 360 barn. På slutten av studien på man en signifikant bedring av vekst, jernmangelverdier og hemoglobinmengden i blodet.

British Journal of Nutrition (2015), **114**, 1195–1202

doi:10.1017/S000711451500241X

© The Authors 2015. This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution licence (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age

Michael Hoppe^{1,4*}, Gunilla Önning^{2,3}, Anna Berggren² and Lena Hulthén⁴