



Protein

Hvordan får jeg nok?

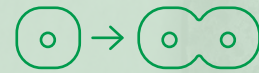
Plakaten om protein er en illustration af, hvor stor en mængde man skal spise af forskellige fødevarer for at få den samme mængde protein, som man får ved at drikke to glas mælk. I dette materiale kan du bl.a. læse mere om, hvorfor proteiner er vigtige, hvad protein er og hvilke fødevarer, der er gode kilder til protein.



Hvorfor er proteiner vigtige?



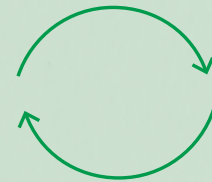
Proteiner er kroppens byggesten



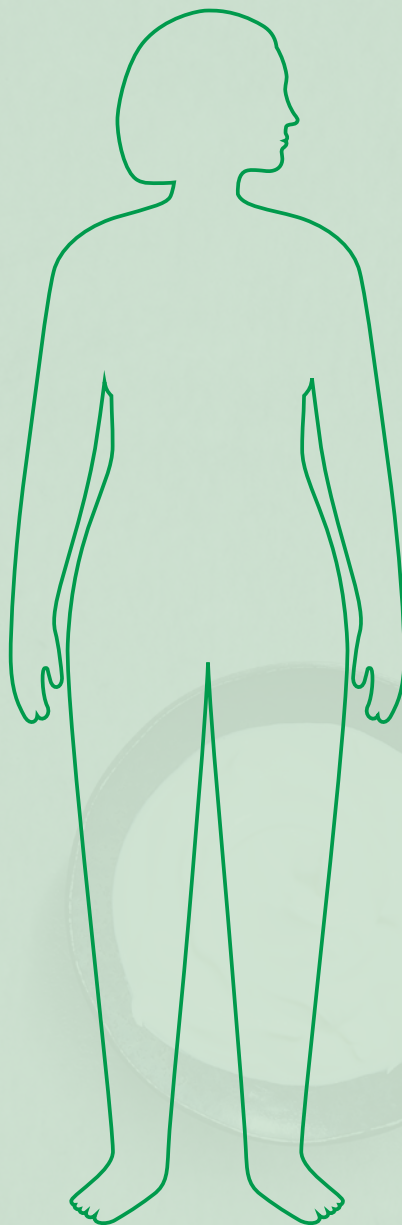
Proteiner bruges til at danne nye celler



Proteiner bruges til at opbygge og vedligeholde muskler



Proteiner bruges til at transportere enzymer, hormoner og antistoffer rundt i kroppen



Et tilstrækkeligt dagligt indtag af proteiner er afgørende for kroppens funktioner og for bevarelse af dine muskler.

Hvad er proteiner?

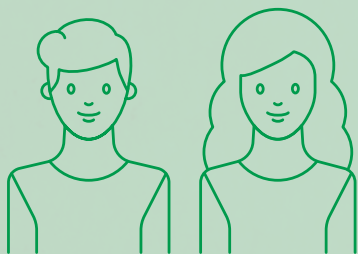
Protein er et energigivende makronæringsstof ligesom kulhydrat og fedt. Proteiner er opbygget af 20 forskellige aminosyrer. Nogle aminosyrer kan kroppen selv producere, mens andre aminosyrer skal tilføres igennem den mad, vi spiser. De aminosyrer, som kroppen ikke selv kan danne, kaldes essentielle aminosyrer.

Når vi fordøjer protein, bliver det nedbrudt i maven af enzymer og mavesyre til mindre stykker kaldet peptider. Herfra optager vi protein i form af helt korte peptider eller enkelte aminosyrer. Kroppen nedbryder og opbygger protein i musklerne hele døgnet. Når der er tilstrækkeligt med protein i kosten, opretholdes balancen mellem opbygning og nedbrydning af musklerne.

Hvor meget protein har vi behov for?

I en sund og varieret kost anbefaler Fødevarestyrelsen, at 10-20 % af energien i kosten kommer fra protein. For voksne over 65 år anbefaler Fødevarestyrelsen at øge indtaget af protein til 15-20 %. Det skyldes at ældre har brug for mere protein til bevarelse af deres muskler.

Voksne indtil 65 år



Anbefalet proteinindtag:
10-20 %
af energien i kosten

Voksne over 65 år



Anbefalet proteinindtag:
15-20 %
af energien i kosten

Hvordan får jeg nok protein?

Stort set alle fødevarer indeholder protein, men der er stor forskel på, hvor meget protein de forskellige fødevarer indeholder, ligesom der er forskel på proteinkvalitet.

For at opnå samme mængde protein som to glas mælk (17,5 g protein) skal du for eksempel spise 307 g kogt quinoa eller 83 g mandler.*



**Gennemsnitsanbefalingen for proteiner til voksne er:
1,1 g per kg kropsvægt per dag.**

En kvinde på
60 kg
skal have
66 g
protein om dagen.



Eksempel på dagligt indtag:

200 g skyr
1 æg
2 skiver ost
1 kyllingefilet (100 g)
1 dl kikærter
ca. 66 g protein

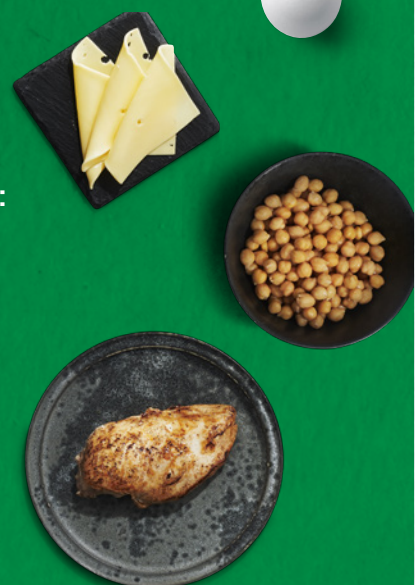


En mand på
80 kg
skal have
88 g
protein om dagen.



Eksempel på dagligt indtag:

300 g skyr
1 æg
2 skiver ost
1 kyllingefilet (150 g)
1 dl kikærter
ca. 88 g protein



Protein i mad

Proteinindholdet i fødevarer varierer. Fødevarer kan have et lavt, middel eller højt indhold af protein. Dog skal man også huske at tage højde for den mængde fødevarer indtages i. For eksempel indeholder mælk kun 3,5 g protein per 100 g, men man indtager typisk et helt glas på 200-250 g.

Lavt indhold af protein

Proteinindhold
på under 12 g
per 100 g



Hvidt brød



Lys pasta



Kidneybønner



Spinat

Syltetøj



Rugbrød

Yoghurt



Mælk



Æbler

Kartofler



Kage

Middel indhold af protein

Proteinindhold
på mellem 12 og 20 g
per 100 g

Æg



Sild



Quinoa



Rødspætte



Havre



Muslinger



Tempeh

Højt indhold af protein

Proteinindhold
på over 20 g
per 100 g



Oksekød



Ost



Laks

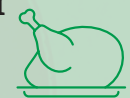
Linser



Mandler



Kylling



Kotelet af gris

Tun



Tofu



Frø



Kvaliteten af protein

Kvaliteten af protein er forskellig fra fødevare til fødevare. En fødevares protein-kvalitet afgøres af sammensætningen af og især indholdet af de essentielle aminosyrer. Kvaliteten af proteiner er højere i animalske fødevarer som kød, fjerkræ, fisk, æg og mejeriprodukter, mens den er lavere i vegetabiliske fødevarer som korn, bælgfrugter, frø, nødder, grøntsager og frugt.

Animalske produkter har en proteinkvalitet mellem 90-100 % af den ønskede sammensætning og mængde af de essentielle aminosyrer. Proteinkvalitet er især vigtig, hvis kosten er ensidig og flere fødevarergrupper udelukkes fra kosten for eksempel vegansk kost. Omvendt hvis du spiser varieret kost, så får du let alle de aminosyrer, kroppen har brug for.

Høj proteinkvalitet

Animalske fødevarer som kød, fjerkræ, fisk, æg og mejeriprodukter.



Lav proteinkvalitet

Vegetabiliske fødevarer som korn, bælgfrugter, frø, nødder, grøntsager og frugt.



Protein når du vil tabe dig

Har du et ønske om at tabe dig, kan et øget proteinindtag på ca. 1,2-1,6 g protein per kg kropsvægt per dag være med til at øge mæthedsfornemmelsen og dermed bidrage til, at du spiser mindre. En række undersøgelser viser nemlig, at protein er det makronæringsstof, der mætter mest. Protein er ikke slankende i sig selv - det er kalorieunderskuddet, der giver vægttabet. Men protein er samtidig med til at bevare muskelmassen.



Hvem har brug for mere protein?

Der er visse grupper, der kan have brug for at spise mere protein. Det gælder bl.a. personer over 65 år eller syge, der har tab af muskelmasse og/eller nedsat funktionsevne. Her er protein et vigtigt næringsstof, fordi protein netop er med til at opbygge musklerne. Når man bliver ældre og/eller syg så svækkes den opbyggende effekt af protein (det kaldes også den anabolske effekt). Derfor har disse grupper brug for mere protein og/eller af høj kvalitet for at "tænde" for dannelsen og bevarelsen af muskelmasse. Fødevarestyrelsen anbefaler, at man for denne gruppe hæver den nedre grænse for proteinindtag fra 10 % af ens energiindtag til 15 %. Det svarer til 1,2-1,5 g protein per kg kropsvægt fordelt over hele dagen.



10 %
15 %

Ældre, syge og svækkede anbefales at indtage **1,2-1,5 g** protein per kg kropsvægt per dag.

Kan jeg spise for meget protein?

De fleste danskere får tilstrækkeligt eller mere protein, end de har brug for. Et større indtag af protein, end kroppen har behov for, fører ikke til øget muskelopbygning eller styrke. Det overskydende protein, som kroppen ikke bruger som byggesten, bliver blandt andet omdannet til ekstra energi til kroppen.

Kilder/referencer:

Nordic Council of Ministers

Nordic Nutrition Recommendations 2012:
integrating nutrition and physical activity.
Nordic Council of Ministers; 2014

Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima,
Kostråd til Måltider.
Website: altomkost.dk.

Sundhed.dk

Protein. Website: sundhed.dk



MEJERIFORENINGEN