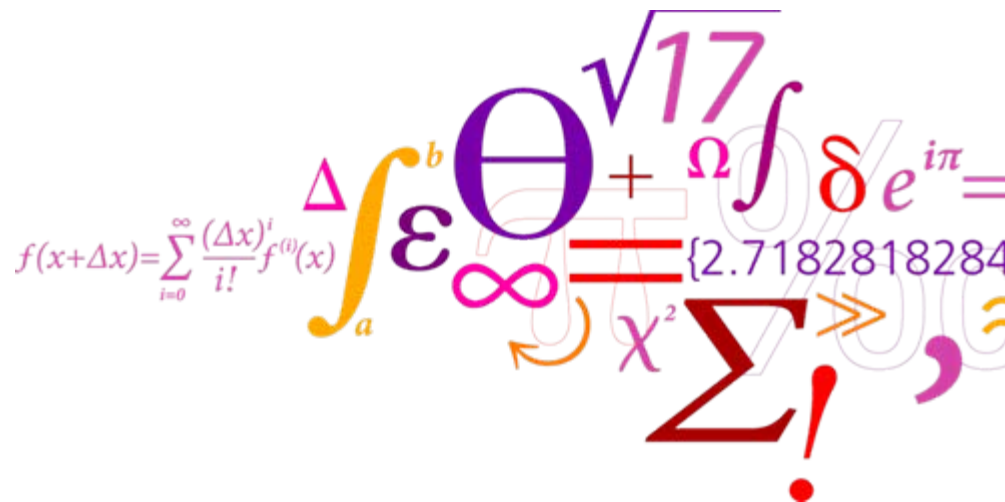


Æg i kosten og betydningen for sundhed og sygdom

Heddie Mejbørn, Solfrid Merethe Jacobsen
og Ellen Trolle

Afdeling for Ernæring



Menu

1. **Næringsstofindhold i æg og danskernes indtag af æg**
2. **Æg og risikoen for udvikling af sygdom**
3. **Opsummering**



Menu

1. **Næringsstofindhold i æg og danskernes indtag af æg**
2. **Æg og risikoen for udvikling af sygdom**
3. **Opsummering**



Indtag af æg, g/dag



Gruppe	Gennemsnit	10-percentil	90-percentil
Børn 4-9 år	13	3	26
Børn 10-17 år	12	2	28
Kvinder 18-75 år	16	3	32
Mænd 18-75 år	19	3	40

Indhold af energi og energigivende næringsstoffer

Næringsstof	Hele æg, pr. 100 g	Blomme, pr. 18 g	Hvide, pr. 38 g
Energi (kJ)	594	236	78
Protein (g)	12,6	2,9	4,1
Fedt (g)	9,9	4,8	0,1



Næringsstofindhold i æg og bidrag til kosten

Næringsstof	Indhold i hele æg pr. 100 g	Bidrag fra æg til dagligt indtag, %
Energi	594 kJ	1
Protein	12,6 g	3
Fedt	9,9 g	2
<i>mættede fedtsyrer</i>	2,6 g	1
<i>monumættede fedtsyrer</i>	3,8 g	2
<i>polyumættede fedtsyrer</i>	1,8 g	3
Kulhydrat	0,8 g	0

Vitaminindhold i æg

Næringsstof	Dagligt indtag fra æg	Bidrag fra æg til totalt dagligt indtag, %
A-vitamin, RE	35,4	3
D-vitamin, µg	0,3	9
E-vitamin, α-TE	0,3	4
Thiamin, mg	0,01	1
Riboflavin, mg	0,08	4
Niacin, NE	0,52	2
B6-vitamin, mg	0,02	1
Folat, µg	3,6	1
B12-vitamin, µg	0,3	1

Mineralindhold i æg

Næringsstof	Dagligt indtag fra æg	Bidrag fra æg til totalt dagligt indtag, %
Kalium, mg	22	1
Calcium, mg	7	1
Magnesium, mg	2,2	1
Phosphor, mg	36	3
Jern, mg	0,3	4
Zink, mg	0,2	2
Jod, µg	3,6	2
Selen, µg	4,0	9

Menu

1. Næringsstofindhold i æg og danskernes indtag af æg
2. **Æg og risikoen for udvikling af sygdom**
3. Opsummering



Hjerte-karsygdom



- Prospektive befolkningsundersøgelser viser ingen association mellem indtag af æg (op til ≤ 6 æg/uge) og risikoen for udvikling af hjerte-karsygdom
- Ikke data til at konkludere om effekten på blodtryk
- Særlig opmærksomhed på personer med arveligt forhøjet kolesterol, hyper-respondere og personer med T2D
- Kolesterol i blodet er en risikomarkør for hjerte-karsygdom. Kolesterol i blodet påvirkes af kostens kolesterol, men også af kostens indhold af mættet fedt

Effekt af mættet fedt og kolesterol i kosten på plasma LDL-kolesterol, 4 ugers intervention

Kolesterol	200 mg/dag	600 mg/dag
Fedt/dag		
56-59 g SFA/ 21-16 g PUFA	+0,16 mmol/L	+0,80 mmol/L
35-44 g SFA/ 30-35 g PUFA	-0,05 mmol/L	+0,48 mmol/L



Sygdomme hvor dokumentation er utilstrækkelig til at konkludere om effekten af indtag af æg

- Type-2-diabetes
- Kræft
- Knogleskørhed
- Gigt
- Sarcopenia
- Overvægt/mæthed



Aldersrelateret Macular Degeneration, AMD

- Æg indeholder lutein og zeaxanthin
- Indtaget af lutein og zeaxanthin påvirker niveauet i blodet
- Sammenhæng mellem indhold i blod og pigmenteringsgrad i øjets 'gule plet' (macula lutea)
- Øget pigmenteringsgrad associeret med lavere risiko for AMD

Æg og fødevarerallergi

- Mest allergene fødevarer hos børn: komælk, *hønsæg*, soja, jordnødder, trænødder, hvede, fisk og skaldyr
- Ikke overbevisende evidens for at udeladelse/senere introduktion af potentielt allergene fødevarer reducerer allergiforekomst hos børn
- Utilstrækkelig evidens for at børneeksem hos børn påvirkes af kosten hos gravide/ammende
- Børn med børneeksem (atopisk eksem) og specifik IgE overfor æg kan have fordel af ægfri kost

Menu

1. Næringsstofindhold i æg og danskernes indtag af æg
2. Æg og risikoen for udvikling af sygdom
3. **Opsummering**



Opsummering

- Det gennemsnitlige daglige indtag af æg er 17 g
- Æg bidrager med ca. 1% af kostens energi, 3% af kostens protein og 2% af kostens fedt
- Æg indeholder en række vitaminer og mineraler
- Æg bidrager til kostens indhold af kolesterol
- Der er ikke vist association mellem indtag af æg (≤ 6 stk/uge) og risiko for hjerte-karsygdom
- Utilstrækkelig videnskabelig dokumentation til at konkludere, om æg påvirker risikoen for udvikling af en række sygdomme/har en beskyttende effekt overfor sygdomme

