

Mælk og mejeriprodukter er en god kilde til protein

Hvorfor er proteiner vigtige?

Proteiner er kroppens byggesten. De bruges blandt andet til at danne nye celler, opbygge og vedligeholde muskler og til at transportere enzymer, hormoner og antistoffer rundt i kroppen.

Et tilstrækkeligt dagligt indtag af proteiner er derfor afgørende for kroppens funktion og for bevarelse af muskelmassen. Indtages der for lidt protein, kan det være kritisk for helbredet.

Proteiner består af kæder af aminosyrer. Der findes mere end tyve forskellige aminosyrer, hvor ni er essentielle og dermed ikke kan dannes af kroppen. Derfor er det vigtigt, at de tilføres gennem kosten.

Hvilke proteinkilder er bedst?

Der er forskel på kvaliteten af de forskellige proteinkilder. Kvaliteten af animalske proteiner er god, fordi sammensætningen af aminosyrerne i høj grad svarer til den, vores krop har brug for. **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.

Optagelsen af protein er afhængig af fødevarens fordøjelighed. Proteiner fra vegetabiliske kilder optages ikke helt så godt som protein fra animalske kilder. En sund kost kan med fordel indeholde både animalske og vegetabiliske proteiner.



Hvert billede repræsenterer 28 g protein

Hvor meget protein skal man have?

Det anbefales, at man i en sund kost får 10-20 % af sin energi fra protein. For ældre over 65 år er det anbefalede indtag øget til 15-20 %, idet ældre har brug for mere protein til bevarelse af deres muskler. Her er særligt **mejeriprodukter en god kilde, da proteiner heri er af høj kvalitet og indeholder alle de vigtige aminosyrer**, som er lette for kroppen at optage.

→ HUSK

Kvaliteten af proteiner er højere i animalske fødevarer som kød, fjerkræ, fisk, æg og mejeriprodukter.

Så meget protein har du dagligt brug for:

Vægt (kg)	Proteinindtag (g)
55	61
60	66
65	72
70	77
75	83
80	88
85	94
90	99
95	105
100	110

Beregningerne er foretaget ud fra et energiindtag på 15 E % svarende til 1,1 g/kilo kropsvægt/dag

Bliv mæt med proteiner



Hvad er mæthed?

Mæthed er den fornemmelse af tilfredsstillelse i kroppen, der optræder, når man spiser et måltid. **Mætheden kommer gradvist og opstår, når en række forskellige signaler fra kroppen påvirker hjernens mæthedscenter.** I starten af måltidet er det smagen og tygning af maden, der sender signaler til hjernen, og herefter øges mætheden i takt med, at mavesækken fyldes. Når de forskellige næringsstoffer optages i kroppen, sendes der også en række mæthedssignaler til hjernen.

Proteiner mætter

Både protein, fedt og kulhydrat giver mæthed, men en række undersøgelser viser, at **protein er det næringsstof, der mætter mest.** Protein er ikke slankende i sig selv, men den øgede mæthedsfornemmelse gør, at man har lettere ved at holde vægten. Fuldkorn og fibre bidrager også til mæthedsfornemmelsen, så vælg de grove kulhydrater for en optimal mæthedsfølelse.



VIL DU TABE DIG?

Hvis du vil tabe dig, er det en god ide at spise tre hovedmåltider – alle med protein, fuldkorn og fibre. Du kan også med fordel spise langsomt, så mætheden kan indfinde sig, inden du får spist for meget.

Husk protein i alle dagens måltider

Det er en god ide at få protein i alle dagens måltider, ligesom det er vigtigt at vælge protein fra de rette fødevarer, da der er stor forskel på kvaliteten af de forskellige proteinkilder. **Kød og mejeriprodukter er gode kilder til protein**, da de har en sammensætning, som svarer godt til kroppens behov. En række grøntsager som fx bønner, ærter, linser og kikærter indeholder også en del protein.



TIP

Start dagen med en portion skyr, yoghurt eller et andet surmælksprodukt, en skive rugbrød med ost eller et æg. Drik dertil et glas mælk, eller hæld en sjat mælk i kaffen.