

# 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?

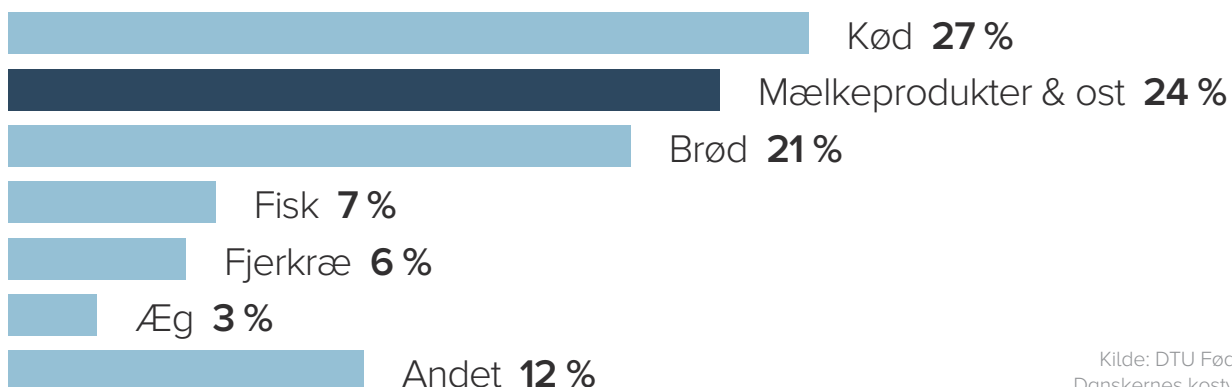
Der er forskel på kvaliteten af de forskellige proteinkilder. Kvaliteten af animalske proteiner er god, fordi sammensætningen af aminosyrerne i høj grad svarer til den, vores krop har brug for. **Kvaliteten af proteiner er højere i animalske fødevarer som kød, fjerkræ, fisk, æg og mejeriprodukter**, 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.



## KOSTUNDERSØGELSE

Knap 2/3 af danskerne proteinindtag stammer fra animalske kilder, heraf 24 % fra mejeriprodukter, som det ses nedenfor.



Kilde: DTU Fødevareinstituttet  
Danskernes kostvaner 2011-2013

### 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



### Hvordan skal proteinindtaget fordeles?

Hvert hovedmåltid bør optimalt set indeholde en tilstrækkelig mængde aminosyrer til at stimulere en maksimal proteinopbygning i kroppen. Derudover tyder undersøgelser på, at muskelopbygningen er højere, når proteinindtaget bliver fordelt ligeligt på dagens måltider.

Danskerne får som udgangspunkt tilstrækkeligt med protein, men der er en udfordring med en skæv fordeling af proteinindtaget i dagens måltider. **Danskerne er typiske gode til at få protein til frokost og aftensmad**, men har sværere ved at få proteiner nok om morgenen.



#### TIP

Mælk og mejeriprodukter kan med fordel udgøre en stor del af morgen- eller mellemmåltidet, da disse fødevarer indeholder protein af høj kvalitet.

#### VÆRD AT VIDE

Det daglige proteinindtag har betydning for kroppens proteinbalance – altså den mængde, der indtages, minus den mængde, der udskilles, primært gennem urinen