

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.



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

Ældre har brug for mere protein i kosten



Forebyg tab af muskelmasse

Når man bliver ældre, sker der en gradvis forringelse af musklernes styrke og udholdenhed. Det aldersbetingede tab af muskelmasse og muskelstyrke kaldes 'sarkopeni'. Muskelmassen reduceres gradvist med ca. 1 % årligt fra 50-års-alderen. **Blandt ældre i 70'erne kan muskelstyrken være halveret i forhold til unge mennesker.** Derfor er det vigtigt med et højere proteinindtag for at sikre, at muskelmassen reduceres mindst muligt.

Spis mere protein

På grund af nedgangen i muskelmasse har ældre brug for mere protein i kosten end yngre voksne. Det skyldes, at en løbende tilførsel af protein er nødvendig for at sikre en optimal dannelse af nye muskelfibre. Mejeriprodukters proteiner er af høj kvalitet, hvilket betyder, at de indeholder vigtige aminosyrer - og at de er lette for kroppen at optage.

Få bevægelse ind i hverdagen

Udover en proteinrig kost er det vigtigt at være fysisk aktiv. Når man er fysisk aktiv, vedligeholder og styrker man kroppens muskler og knogler. Det anbefales at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet.



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.



UNDERSØGELSER VISER AT ...

... man med fordel kan indtage protein jævnt over dagen, og ikke alene spise protein til frokost og aftensmad. Ved at spise proteinholdige fødevarer ved alle dagens måltider er det lettere at få tilstrækkeligt protein.