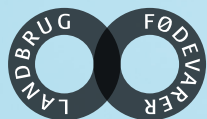


# Kødets

ernæringsmæssige betydning



Landbrug & Fødevarer



Redigeret oktober 2026  
www.ernaeringsfokus.dk

Kontakt:  
Puk Maia Holm-Søndergaard  
pmih@lf.dk

Foto: Seth Nicholas og Line Falck  
Grafik: Ene Es

Tak til Svineafgiftsfonden, Kvægafgiftsfonden  
og Fjerkræafgiftsfonden for støtte til publikationen.

## Kødets ernæringsmæssige betydning

Denne publikation indeholder informationer om grise-, kalve-, okse- og kyllingekøds ernæringsmæssige betydning i danske borgeres kost. Kød indeholder protein af høj kvalitet og en lang række vitaminer og mineraler. Forskere mener, at kød har været meget vigtigt i menneskets udvikling, især udvikling af hjernen og intelligensen. Forskning påpeger, at kød har en afgørende rolle i den menneskelige udvikling, dels på grund af indholdet af protein af høj kvalitet, dels på grund af indholdet af jern, zink, selen og vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> og B<sub>12</sub>, som alle er afgørende for en velfungerende krop.

I dag er kød en naturlig del af et eller flere af de daglige måltider, vi spiser i Danmark. Vi har let adgang til kød, og vi har et relativt højt forbrug heraf. Kød er en næringsrig fødevarer, der også er med til at fremme optagelsen af jern og zink fra grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter. Således er kød med til at optimere næringsstofindtaget i en ellers planterig kost. Dette fænomen kaldes "kødfaktoren"

### Kødet i fortiden

Fossiler viser, at vores forgængere var altædende. På hulemalerier kan man se, at tidlige primater åd kød, ligesom chimpanser stadig gør i dag. Nogle mener, at menneskets gener ikke har ændret sig siden den palæolitiske periode/ældste stenalderperiode, hvorfor antropologer mener, at kosten har haft en stor betydning for menneskets evolution. Hjernen blev større og kropsholdningen oprejst. Det gav en mere effektiv bevægelse og mulighed for at bære mere vægt, som var vigtigt i forbindelse med jagt. Mave-tarm-systemet ændrede sig - og ligeledes tænderne, hvor kindtænderne blev mindre, og fortænderne og kæberne stærkere, så de kunne rive og tygge i kød. Desuden har jern i form af hæmjern fra kød haft stor betydning for udvikling af menneskets muskulære udholdenhed.

*Kilde: Leroy F, et al: The role of meat in the human diet: evolutionary aspects and nutritional value. Animal Frontiers, vol 13, Issue 2, April 2023*

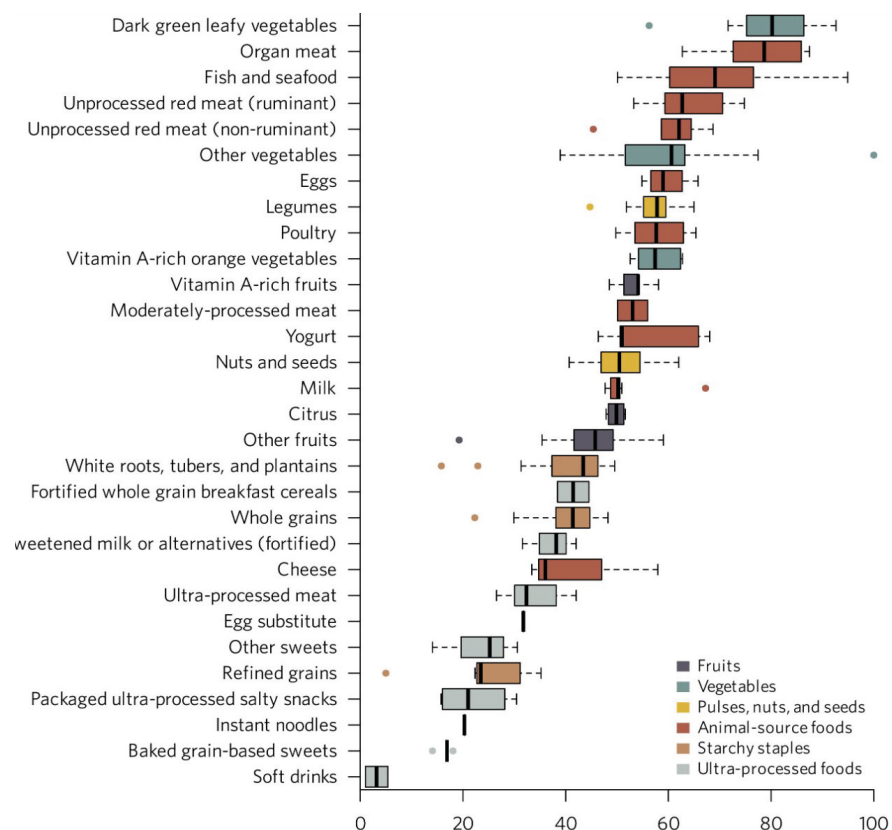


## Næringsstoffer i kød

Vi spiser helt grundlæggende for at få næringsstoffer tilført kroppen! Rigtig mange næringsstoffer er livsvigtige og således med til at udvikle og vedligeholde kroppens funktioner.

Det er derfor nærliggende at forholde sig til de forskellige fødevarers næringsstofværdi eller deres næringsstofdensitet.

Et studie afbildet nedenfor viser, at ud af 289 unikke fødevarer evalueret ud fra en række næringsstofparametre som næringsstof-ratioer, vitaminer, mineraler, protein, omega-3, fibre og energiindhold ligger 5 forskellige typer af kød blandt de 12 mest næringsværdifulde.



Kilde: Beal T. & Ortenzi F: Nutritional Value Score Rates Foods Based on Nutrient Density and Noncommunicable Disease Prevention. the Journal of Nutrition. May 2026.

Kød indeholder protein af høj biologisk kvalitet. Proteinet er med andre ord biotilgængeligt, da det i sig selv indeholder alle essentielle aminosyrer i passende mængder og ikke indeholder anti-næringsstoffer, der hæmmer optagelsen. Kød er også vigtig kilde til flere forskellige vitaminer og mineraler. Tabel 1 viser, hvordan 100 g af de forskellige kødtyper hver især procentvis bidrager til den anbefalede daglige tilførsel (ADT).

Kød og indmad indeholder næsten alle typer B-vitaminer. De indgår bl.a. i immunforsvaret, nervesystemet og i enzymssystemer, der er nødvendige for omsætningen af fedt, protein og kulhydrat. Ifølge tabel 1 giver 100 g oksekød, fx 56 % af ADT af B<sub>12</sub> vitamin og 100 g grisekød 103 % af ADT af B<sub>1</sub> vitamin.

Animalske fødevarer er en af de mest værdifulde kilder til B<sub>12</sub> vitamin, se tabel 1.



### Kilde til... eller Rig på...

Kødtyper med et indhold af vitaminer og mineraler på mere end **15 %** af anbefalet daglig tilførsel (ADT) pr. 100 g betegnes som en "kilde til", og er markeret med blå i skemaet på modsatte side. For protein skal mindst **12 %** af fødewarens energiindhold være fra protein.

Kødtyper med indhold af vitaminer og mineraler på mere end **30 %** af anbefalet daglig tilførsel (ADT) pr. 100 g betegnes med et "højt indhold" heraf eller "rig på", og er markeret med rød. For protein skal mindst **20 %** af fødewarens energiindhold være fra protein.

### Betydning af højere fedtindhold i kød

Køddudskæringer med et højere fedtindhold end eksemplerne fra tabel 1 vil bidrage med større mængder vitamin D. Eksempelvis giver 100 g revlsben (stegestykke uden svær, rå, 26,8 % fedt) 16 % vitamin D af ADT, og er dermed en [kilde til](#) D-vitamin.

Det samme gør sig gældende for vitamin K. Nogle udskæringer af grisekød med mere fedt vil også bidrage med vitamin K i anprisningsværdige mængder. Nakkefilet af gris med 12,5 % fedt bidrager med 16 % af ADT, og er således [kilde til](#) K-vitamin.

Samtidig med stigende indhold af fedt vil indholdet af protein dale. Alle de udskæringer i Fødevaredatabanken, hvor de nødvendige næringsstofdata er tilgængelige, er beregnet til, som minimum, at være [kilde til](#) protein. Alle de udskæringer, der kan bære Nøglehulsmærket, dvs. med et maksimalt fedtindhold på 10% er **rig på** protein.

| Næringsstoffer | Grisekød<br>(3,3 % fedt)        | Oksekød<br>(4,3 % fedt) | Kalvekød<br>(5,2 % fedt) | Lammekød<br>(5,5 % fedt) | Kyllingekød<br>(5,6 % fedt) | Leverpostej<br>(19,2 % fedt) |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Protein        | 42 %                            | 43 %                    | 37 %                     | 39 %                     | 39 %                        | 23 %                         |
| VITAMINER      | Vitamin A                       |                         |                          |                          |                             | 494 %                        |
|                | Vitamin C                       |                         |                          |                          |                             | 36 %                         |
|                | B <sub>1</sub> , Thiamin        | 103 %                   |                          | 16 %                     |                             |                              |
|                | B <sub>2</sub> , Riboflavin     | 18 %                    |                          | 22 %                     |                             | 73 %                         |
|                | B <sub>3</sub> , Niacin         | 50 %                    | 62 %                     | 60 %                     | 73 %                        | 41 %                         |
|                | B <sub>5</sub> , Pantothen-syre |                         | 15 %                     |                          | 18 %                        | 27 %                         |
|                | B <sub>6</sub> , Pyridoxin      | 27 %                    | 23 %                     | 29 %                     | 28 %                        | 15 %                         |
|                | B <sub>7</sub> , Biotin         |                         |                          |                          |                             | 48 %                         |
|                | B <sub>9</sub> , Folat          |                         |                          |                          |                             | 85 %                         |
|                | B <sub>12</sub> , Kobalamin     | 24 %                    | 56 %                     | 52 %                     | 17 %                        | 396 %                        |
|                | Vitamin K                       |                         |                          |                          |                             | 18 %                         |
| MINERALER      | Kalium                          | 24 %                    | 18 %                     | 16 %                     | 18 %                        |                              |
|                | Fosfor                          | 31 %                    | 24 %                     | 25 %                     | 30 %                        | 23 %                         |
|                | Jern                            |                         | 15 %                     |                          | 16 %                        | 40 %                         |
|                | Zink                            | 18 %                    | 36 %                     | 43 %                     | 33 %                        | 25 %                         |
|                | Kobber                          |                         |                          |                          |                             | 41 %                         |
|                | Selen                           | 19 %                    |                          | 15 %                     | 23 %                        | 35 %                         |
|                | Krom                            |                         |                          |                          | 20 %                        |                              |

Tabel 1: Følgende benævnelser fra Fødevaredatabanken Frida er anvendt til beregning af næringsstofindhold: Gris: Mørbrad af gris, afpudset, rå (3,3 % fedt), Oksekød: Oksekød, uspec., helt magert, rå (4,3 % fedt), Kalvekød, magert, rå (5,2 % fedt), Lammekød: Lammekølle, afpudset (5,5 % fedt), Kylling: Kylling, rå (5,6 % fedt) og Leverpostej (19,2 % fedt)

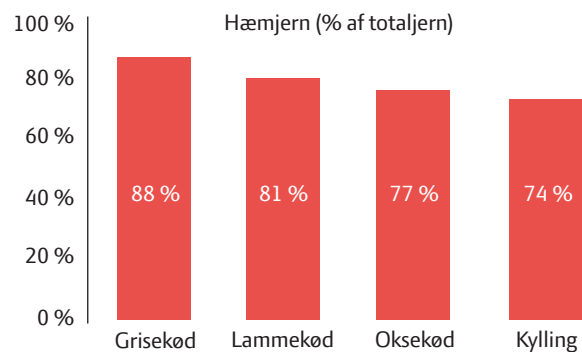
### Vitaminer og mineraler

**B<sub>12</sub>-vitamin** findes i flere former, men det er ikke alle, der kan udnyttes i mennesker. Optagelsen af B<sub>12</sub> er ret kompliceret. Et lavt indhold i kosten og dårlig optagelse kan bl.a. være medvirkende årsag til B<sub>12</sub> mangel, som især er udbredt blandt ældre, vegetarianer og specielt blandt veganere. Mangel på B<sub>12</sub> -vitamin er hovedårsagen til den type blodmangel, som skyldes megaloblastisk anæmi. Mangel på B<sub>12</sub> er også sat i forbindelse med andre sygdomme.

**Zink** har en betydelig rolle i bl.a. vores celledeling, vækst og udvikling. Zink har også positiv betydning for immunsystemet. Ifølge tabel 1 giver kød 18-43 % af ADT.

**Selen** er et essentielt sporstof, der har antioxidantfunktioner i kroppen. For eksempel giver kalvelever 55 % og leverpostej 35 % af ADT.

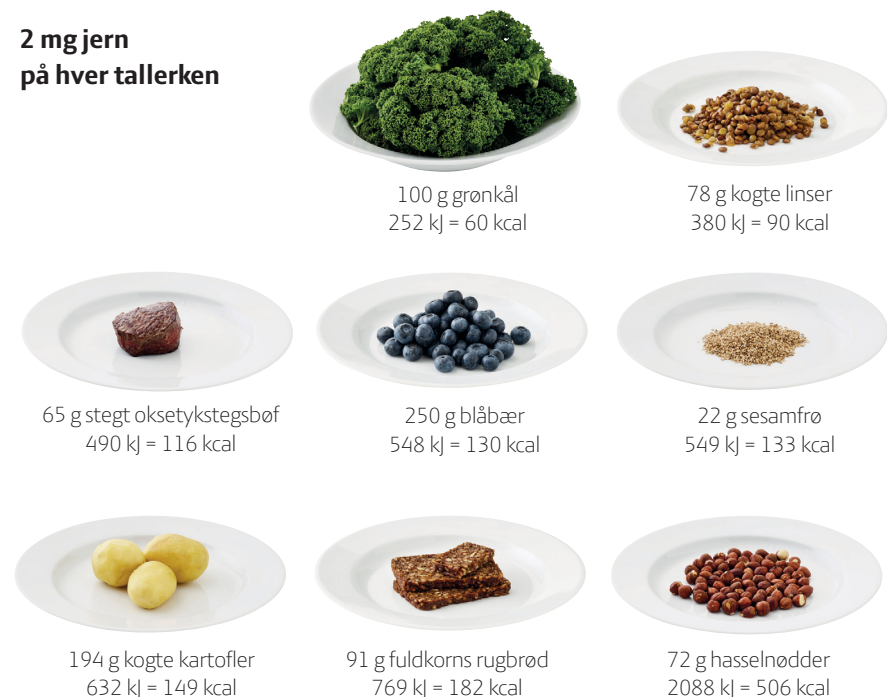
**Jern** i kosten spiller en væsentlig rolle i opretholdelsen af jernbalancen. Jern findes i flere fødevarer, hvor det er til stede i to forskellige former: hæmjern og non-hæmjern. Hæmjern kommer fra hæmoglobin og myoglobin, hvorfor det kun forekommer i animalske fødevarer. Det har en høj biotilgængelighed og 15-35 % optages let, hvis kroppen mangler jern. Nogle undersøgelser har vist, at indholdet af hæmjern udgør 60-90 % af det totale jern i okse-, lamme- og grisekød afhængig af kilde og metode.



Kilde: Pretorius B. et al.:  
Total and haem iron content  
lean meat cuts and the con-  
tribution to the diet. Food  
Chemistry. Feb. 2015.

Non-hæmjern, som udgør den største del af det jern vi får gennem maden, findes hovedsageligt i mørkegrønne grøntsager, som bl.a. spinat, grønkål og broccoli samt bælgrugter, kornprodukter og oliefrø. Non-hæmjern har en lav biotilgængelighed og 2-20 % optages, hvis kroppen mangler jern. Optagelsen kan blive alvorligt svækket, da vegetabiliske jernkilder er særligt rige på anti-næringsstoffer, fx fytat og nogle phenolforbindelser. Te, kaffe, kakao og calcium hæmmer optag af non-hæmjern. Det fremmer jernoptagelsen, når der er lidt kød og/eller C-vitamin, fx mange typer frugt og grønt samt kartofler i måltidet.

### 2 mg jern på hver tallerken



Figur 1: Billederne her viser 2 mg jern på hver tallerken i spiseklar form. Der er ikke taget højde for biotilgængelighed af jern. Kødet er angivet med et tilberedningssvind på ca. 25%. Tallerkenerne er placeret efter stigende indhold af energi.

## Kødfaktor

Ikke nok med at kød, både okse-, grise- og kyllingekød bidrager med jern i kosten, indeholder det også en mekanisme, der bidrager til at optage det jern, der findes i de vegetabiliske kilder i måltidet. Denne egenskab har fisk også og den kaldes "Kødfaktoren". Det betyder, at når man tilbereder måltider med et sted mellem 15-50 g kød eller fisk sammen med bl.a. mørkegrønne grøntsager, fuldkornsprodukter og bælgfrugter, så ser det ud til, at man kan optage op til 150% mere jern fra de vegetabiliske jernkilder.

Kilde: Conzaes F, et al: Review: The Effect of the Meat Factor in Animal-Source Foods on Micronutrient Absorption: A Scoping Review. Adv. Nutr. 2022.

## Protein

Protein er opbygget af aminosyrer, hvoraf der er kendskab til 190 forskellige, men kun 20 er nødvendige for dannelsen af protein. Ud af de 20 aminosyrer er der 9 typer (inkl. Histidin), som mennesket ikke selv kan danne, og de skal derfor tilføres via kosten.

### De 9 essentielle aminosyrer er:

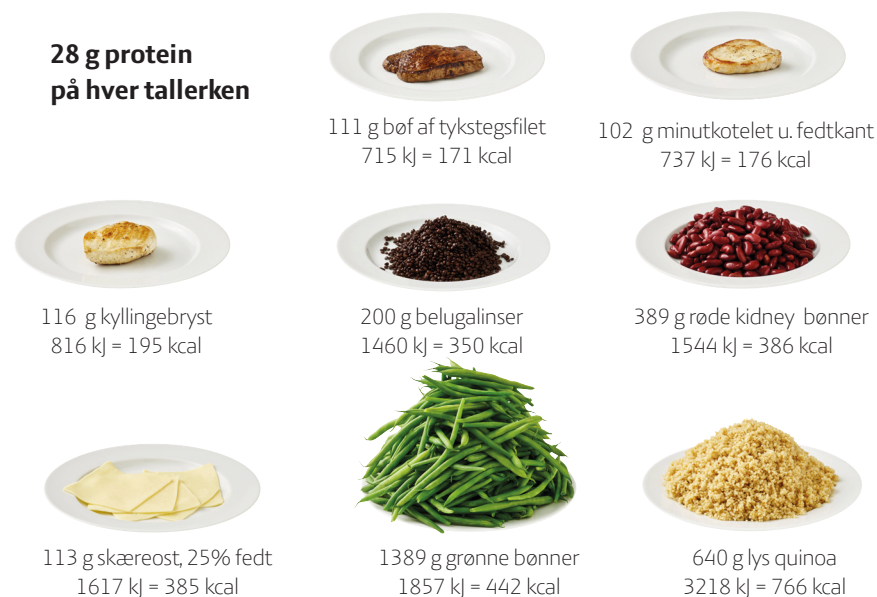
|           |              |           |
|-----------|--------------|-----------|
| histidin  | lysin        | threonin  |
| isoleucin | methionin    | tryptofan |
| leucin    | phenylalanin | valin     |

Protein i kød indeholder alle livsnødvendige aminosyrer på én gang i mængder, der gør, at kroppen direkte kan optage dem og anvende dem ud fra bare en enkelt råvare. Dette er forskelligt fra protein, der kommer fra vegetabiliske kilder. De skal som oftest kombineres af to eller flere kilder for at give alle livsnødvendige aminosyrer i tilstrækkelige mængder. Desuden indeholder vegetabiliske kilder, det man kalder for "anti-næringsstoffer". Det er komponenter som bl.a. fytinsyre, der hæmmer optagelsen af visse mineraler og protein. Kombination af mange vegetabiliske og en variation af animalske kilder til protein, er med til at sikre et indtag af protein med høj kvalitet.

De fleste spiser en blanding af animalske og vegetabiliske proteiner. Vegetarer kan få protein nok, når deres kost indeholder ærter, linser, bønner og nødder. Men man kan ikke erstatte bøffen med bønner 1:1. For at opnå et tilstræk-

keligt indtag af essentielle aminosyrer i en vegetarisk/vegansk kost kræver det nye retter, andre tilberedningsmetoder og planlægning, da nogle bælgfrugter skal sættes i blød 10-12 timer i forvejen, og derefter koge i 45 minutter, og energiindholdet er ved samme proteinindhold ofte højere. Ligesom de fleste der lever vegetarisk og især vegansk har behov for tilskud af B<sub>12</sub>, D-vitamin, zink, selen og jern. Billederne på næste side viser forskellige fødevarer, der hver især bidrager med 28 g protein. Energiindholdet pr. 100 g i de vegetabiliske kilder er højere sammenlignet med magre kødudskæringer, og der skal en større vægtmængde til at give de 28 g protein.

## 28 g protein på hver tallerken



**Figur 2: Billederne her viser tallerkener med forskellige kendte kilder til protein. Den mængde, der er vist på hver tallerken, indeholder 28 g protein i spiseklar form. Der er ikke taget højde for den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder. Mængden af kødet på hver tallerken er beregnet ud fra et tilberedningssvind på 25%.**

100 g magert kød, som fx af inderlår fra gris, kyllingebryst, kyllingebryst, oksetyksteg, indeholder ca. 22 g protein pr. 100 g. De mere fedtholdige udsæringer, som fx ribbenssteg, indeholder ca. 18 g protein pr. 100 g.

### Anbefalinger for indtag af protein

Det kan være hensigtsmæssigt at fordele indtag af protein i løbet af dagen, med det formål at kroppen ikke tærer unødigt på musklernes indhold af protein.

Ifølge de internationale sundhedsorganer WHO/FAO/UN angives 0,83 g protein/kg kropsvægt/dag som tilstrækkelig for at vedligeholde kroppen. En mand på 80 kg har på den baggrund behov for 67 g protein. For de fleste vil det være rimeligt med 20-30 g protein i hovedmåltider og gerne 10 g i mellemmåltider. Husk også gerne protein i morgenmaden og inden sengetid. Det kan afhjælpe den katabolske tilstand, altså den tilstand, hvor kroppen tærer på proteinreserverne i musklerne i mangel af "frie" aminosyrer i blodbanen.

Er man over 70 år anbefales, at protein udgør en større del af energien. Det er derfor hensigtsmæssigt at spise mad med 30 g protein i hovedmåltiderne. Ældre har nemlig reduceret evne til at indbygge protein i musklerne.

Jo mindre mængde animalsk protein der er i kosten, desto mere skal man være opmærksom på, at kvaliteten af det protein, der er i kosten, er høj nok. Udgør animalske fødevarer mindre end 30% af kostens energi stiger også prævalensen for næringsstofmangel af jern, zink, calcium, vitamin A, riboflavin og vitamin B12 eksponentielt.

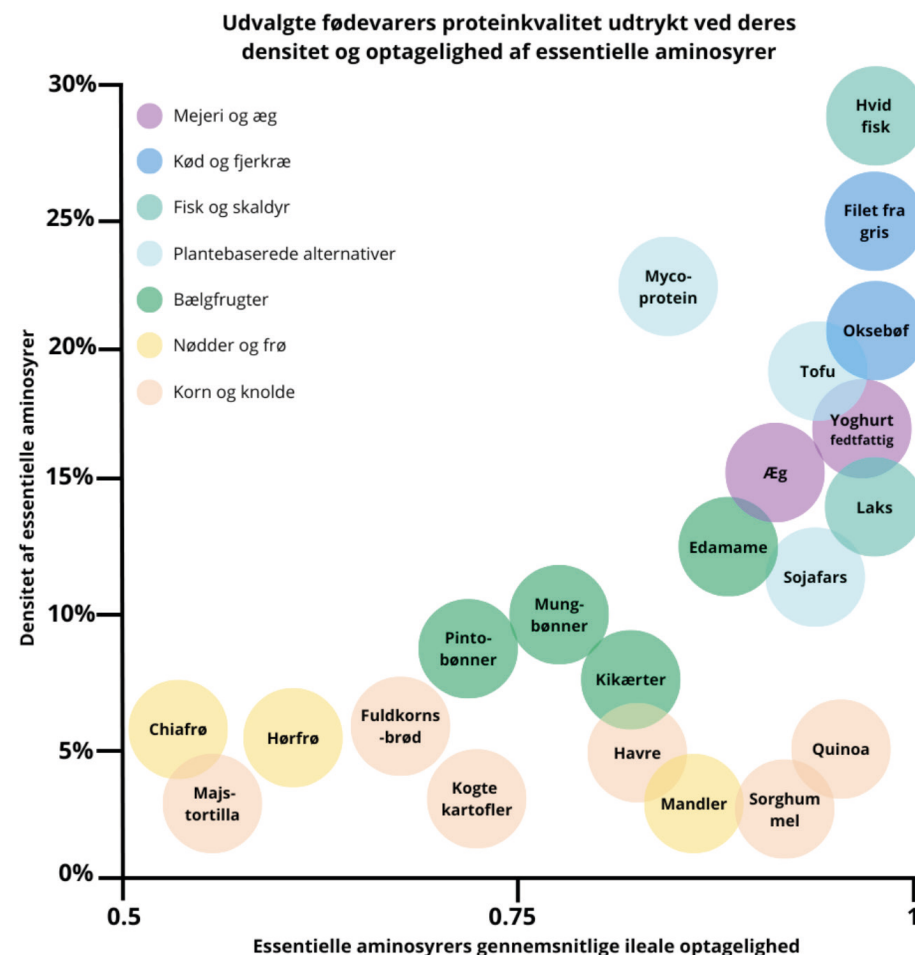
Kilde: Nordhagen S, Beal T, Haddad L: *The role of animal-source foods in healthy, sustainable, and equitable food systems. GAIN Discussion Paper 2020*

### Proteinkvalitet og -densitet

Der er flere metoder til at vurdere aminosyrernes kvalitet. Metoderne der oftest anvendes hedder "Digestible Ileal Amino Acid Score" (DIAAS) og Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS). DIAAS tager udgangspunkt i den ileale fordøjelse, mens PDCAAS tager udgangspunkt i proteinets fordøjelighed ud fra menneskets behov.

Protein fra animalske kilder har betydelig bedre kvalitetsscore end de fleste vegetabiliske, og det har også noget med densiteten af protein at gøre. Det viser et studie, som er illustreret på modsatte side.

Læs meget mere om proteins betydning i kosten og find inspiration til måltider via kommunikationsmaterialet Vidste du at... på ernæringsfokus.dk og på voresmad.dk



Figur 3: Afbildning af en række fødevarers proteinkvalitet udtrykt ved densiteten af deres indhold af essentielle aminosyrer som funktion af de essentielle aminosyrers ideale optagelighed. Højeste kvalitet ligger i øverste højre hjørne, mens laveste er placeret i nederste venstre hjørne.

Kilde: Diagrammet er oversat til dansk fra Matthews JJ., et al.: *Understanding Dietary Protein Quality: Digestible indispensable Amino Acid Scores and Beyond.* (2025) J. Nutr. Vol. 155, 10. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2025.07.005>

## Fedt i kød

Fedtindholdet i grise-, kalve- og oksekød er gennem tiden blevet mindre. Eksempelvis har grisen i perioden 1975 til 1993 erstattet 1/3 af sit fedt med kød på grund af ændringer i avl og fodring.

Desuden er udskæringerne blevet mere trimmet for fedt, og i dag findes der både okse-, grise- og kyllingekød uden synligt fedt, dvs. med et fedtindhold på 1-2 g pr. 100 g, hvilket betyder, at nænsom tilberedning er helt essentielt for at opnå et saftigt stykke kød. Der er en lang række udskæringer, der i dag lever op til det frivillige Nøglehulsmærkes krav om et fedtindhold på maks. 10 %. Se eksempler i tabel 2.

## Fedt under tilberedning

Fedtindholdet i det spiseklare kød påvirkes i høj grad af tilberedningen. Jo højere fedtindhold, jo tyndere skiver, og jo højere tilberedningstemperatur, desto mere fedt afsmeltes under tilberedningen. Eksempler er bryst i skiver eller bacon. I bryst med 30 g fedt pr. 100 g rå vægt afsmeltes 22,5 g fedt ved stegning pr. 100 g. I bacon med 21 g fedt pr. 100 g rå vægt afsmeltes 15 g fedt pr. 100 g ved stegning.

Fedtindholdet i det spiseklare kød kan halveres ved at skære fedtkanten af koteletter og bøffer og skære fedtet af flæskestegen mellem kød og svær.

## Stegeflæsk



Rå: 9 g fedt



Stegt: 2 g fedt

## Flæskesteg



Rå: 11 g fedt



Stegt: 8 g fedt



Uden fedtkant:  
4 g fedt

Hele, magre stykker kød optager ikke fedt under stegning. Tages kødet af fx panden umiddelbart efter tilberedning efterlades kun en tynd film af fedtstof på overfladen af kødet. Det drejer sig i gennemsnit om 1 g fedt pr. 100 g. Serveres kødet på panden, afkøles fedtstoffet og tykner, så der sidder en tykkere film på kødet. Tag derfor kødet af varmekilden umiddelbart efter tilberedning, og flyt kødet fra fedtstoffet mens det er helt varmt.

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> </div> | Mørbrad, helt afpudset, fra gris<br>Filet, helt afpudset, fra gris<br>Kalvetykstegsfilet<br>Schnitzel af inderlår, fra gris<br>Kalveschnitzel af inderlår<br>Kalkun uden skind<br>Tyksteg, helt afpudset<br>Roastbeef af inderlår<br>Mørbrad, afpudset fra gris<br>Hakket kød, alle kødtyper, 3-6 %<br>And, brystkød<br>Kalvehjerte<br>Kalvelever<br>Mørbrad med bimørbrad, fra gris<br>Minutkotelet<br>Oksetykstegsbøf<br>Minutstrimler og -tern<br>Mignon<br>Hjerte fra gris<br>Hamburgerryg<br>Oksehøjrebsfilet, afpudset<br>Bov, helt afpudset, fra gris | 1 g<br>2 g<br>2 g<br>2 g<br>2 g<br>2 g<br>3 g<br>3 g<br>3-6 g<br>4 g<br>4 g<br>4 g<br>4 g<br>5 g<br>4 g<br>4 g<br>4 g<br>4 g<br>4 g<br>5 g<br>5 g<br>5 g |
| <div> </div> | Oksemørbrad<br>Osso Buco<br>Kyllingeunderlår<br>Kyllingebryst med skind<br>Okseflanksteak<br>Kalveculotte<br>Kalvetyndstegsfilet<br>Kyllingelår med skind<br>Lammekølle<br>Culotte af gris<br>Kalvecuvette                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 g<br>6 g<br>6-8 g<br>7 g<br>7 g<br>7 g<br>8 g<br>9 g<br>10 g<br>10 g<br>10 g                                                                           |
|              | Hakket kød, alle kødtyper, 8-12 %<br>Nakkekotelet, nakkefilet fra gris<br>Hel kylling med skind<br>Kotelet fra gris m. 3 mm fedtkant<br>Oksehøjrebsfilet med kappe<br>Hakket kød, alle kødtyper, 16-18 %<br>Flæskesteg af kam<br>Bryst i skiver, fra gris<br>Ribbenssteg<br>Entrecote m. fedtkant<br>Bacon<br>Okseculotte<br>Andebryst<br>Revelsben i skiver/spareribs<br>Andelår<br>Oksetværreb<br>Lammeryg<br>Hel and                                                                                                                                      | 8-12 g<br>11 g<br>12 g<br>13 g<br>15 g<br>16-18 g<br>18 g<br>16-30 g<br>20 g<br>21 g<br>21 g<br>22 g<br>22 g<br>24 g<br>29 g<br>30 g<br>31 g<br>39 g     |

FEDTINDHOLD PR. 100 G

Tabel 2: Indhold af fedt, i forskellige kødtyper, pr. 100 g rå kød

■ Helt magert kød

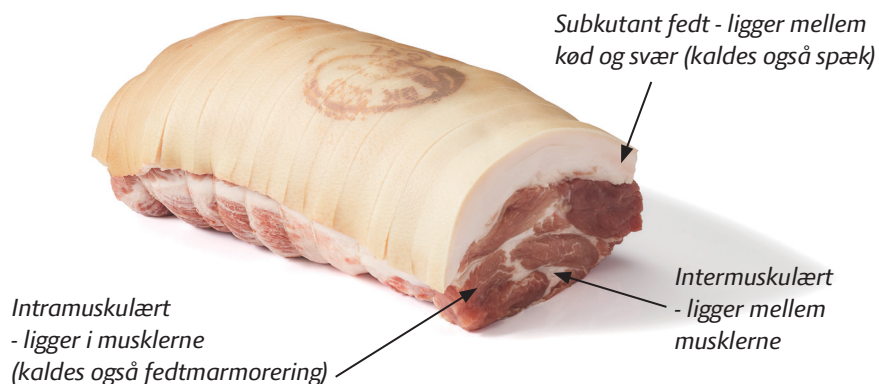
■ Magert kød

■ Middelfedt og fedt kød

Kilde: Fødevaredatabanken Frida.

## Fedtsyresammensætning

Illustrationen nedenfor viser, at fedtet i kødet sidder tre forskellige steder: på overfladen eller mellem kød og svær - det subkutane fedt, mellem musklerne, hvis udsækningen består af flere muskler - det intermuskulære fedt og så det der sidder inde i musklerne som nistre - det intramuskulære fedt.

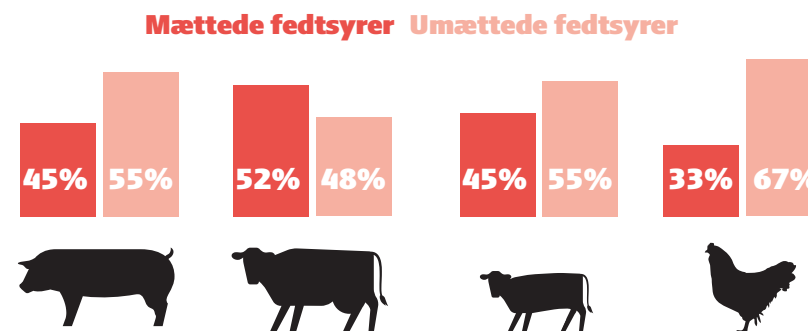


Det fedt, der sidder inter- og intramuskulært, er med til at give kødet smag og mørhed. Fedtlaget mellem musklerne er også forbundet med bindevæv, der kræver længere tilberedning for at smelte fra og blive mørt og spisevenligt, mens det der sidder på overfladen ikke bidrager til kødets smag, og giver endda mindre mørt kød.

Adskillige studier har vist, at kødets fedtsyreprofil kan blive påvirket af dyrets foder. Se også publikationen "[Fakta om spisekvalitet af grisekød - smag, saftighed og mørhed](#)". Der er fundet forskelle på fedtsyresammensætningen i dyr, som går på græs eller æder græsensilage hele deres liv og på dyr, som får kraftfoder. Dyrene på græs har et højere indhold af polyumættede fedtsyrer, omega-3 fedtsyrer, men også af betacaroten og alfa tocopherol.

I de fleste tilfælde bliver græsfodret kvæg slutfodret med kraftfoder (Kraftfoder er foder med høj næringsværdi og højt proteinindhold, f.eks. oliekræ og sojaskrå) før slagtning for at opnå et forbedret produktionsresultat. Herved bliver græssets indvirkning på kødets fedtsyresammensætning formindsket – dette sker i løbet af 1-2 måneder.

I Danmark er fedtsyresammensætningen i gennemsnit i grise- og okse- og kalvekød samt kylling som følger:



Tabel 3: Den gennemsnitlige procentvise fordeling af mættede og umættede fedtsyrer i henholdsvis grisekød, oksekød, kalvekød og kyllingekød.

Kilde: Fødevaredatabanken Frida.

De fleste danskere spiser kød. Det er en stor del af vores madkultur. Spørger man danskerne, om de har spist kød eller fisk i går, svarer 8 ud af 10 "ja". Spørger man ind til, hvordan danskerne ser sig selv i forhold til deres kostvaner beskriver 55 %, at de spiser kød hver dag som hovedregel 28 %, at de spiser kødfrit en eller flere dage om ugen og 7 % svarer, at de spiser planterigt med små mængder af animalske produkter. Det viser nationalt repræsentative undersøgelser foretaget af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer fra 2023-2026.

Når danskerne vælger oksekød, er det overvejende det hakkede kød, der puttes i kurven. Det hakkede oksekød på det danske marked kommer oftest fra malkekvæg. Malkekvæg bidrager både med mælk og kød, og produktionsformen har et lavere klimaaftryk end andre produktioner af kvæg. Oksekød (og lammekød) hører ifølge Fødevarestyrelsen overordnet til de kødtyper, der har et højere klimaaftryk, mens grisekød og fjerkræ hører til de kødtyper, der har det laveste klimaaftryk.

Mænd spiser i højere grad kød end kvinder, og det er især de unge og midaldrende 18-50-årige, der godt kan lide at spise meget kød. Ifølge kostvaneundersøgelsen 2021-2024 har 36 % af danskerne ikke intentioner om at spise mindre kød i fremtiden. Samme undersøgelse viser, at 47 % synes de allerede har reduceret deres kødindtag, og at 13 % procent gerne vil spise mindre kød, hvoraf størstedelen finder det svært. Undersøgelser fra Landbrug & Fødevarer viser på den anden side, at ca. halvdelen af befolkningen ønsker at spise mere grønt - sammen med kødet.

Det er især vigtigt at bemærke i tabel 6, at kødet bidrager med nogle af de næringsstoffer, som en del ikke får tilstrækkeligt af. Det drejer sig om jern, selen, zink, vitamin D og fosfor.

| Næringsstof             | Procentdel fra rødt kød<br>DANSDA 2011-13 / 2021-24 | Procentdel fra fjerkræ<br>DANSDA 2011-13 / 2021-24 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Energi                  | 12 / 24                                             | 2 / 3                                              |
| Protein                 | 27 / 25                                             | 6 / 9                                              |
| Fedt, total             | 21 / 20                                             | 2 / 3                                              |
| Fedt, mættede           | 20 / 22                                             | 1 / 2                                              |
| Fedt, monoumættede      | 26 / 24                                             | 2 / 3                                              |
| Fedt, polyumættede      | 11 / 10                                             | 3 / 5                                              |
|                         |                                                     |                                                    |
| A-vitamin*              | 40 / 33                                             | - / 1                                              |
| D-vitamin               | 16 / 17                                             | 1 / 3                                              |
| E-vitamin               | 3 / 4                                               | 1 / 1                                              |
| Vitamin B <sub>1</sub>  | 33 / 29                                             | 2 / 3                                              |
| Vitamin B <sub>2</sub>  | 17 / 17                                             | 2 / 4                                              |
| Niacin                  | 27 / 27                                             | 7 / 12                                             |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | 21 / 17                                             | 5 / 7                                              |
| Folat                   | 8 / 7                                               | 1 / 2                                              |
| Vitamin B <sub>12</sub> | 35 / 35                                             | 2 / 3                                              |
| Vitamin C               | 6 / 5                                               | 1 / 2                                              |
| Calcium                 | 1 / 2                                               | - / 1                                              |
| Fosfor                  | 15 / 15                                             | 3 / 5                                              |
| Magnesium               | 7 / 7                                               | 2 / 3                                              |
| Jern                    | 20 / 18                                             | 2 / 3                                              |
| Zink                    | 33 / 32                                             | 3 / 3                                              |
| Jod                     | 1 / 1                                               | 0 / 0,1                                            |
| Selen                   | 25 / 20                                             | 6 / 9                                              |
| Kalium                  | 11 / 10                                             | 2 / 4                                              |

Kilde: Danskernes kostvaner 2011-2013

Tabel 6: Viser hvor stor en procentdel af energi og næringsstoffer danskerne i gennemsnit får fra kød inkl. kødprodukter og fjerkræ inkl. fjerkræprodukter.

Er målet at følge kostrådene på 350 gram tilberedt kød om ugen, så er det yderst vigtigt at følge alle kostrådene. Selvom kød bidrager med mange næringsstoffer, så er, hvad der svarer til 50 g pr. 10 MJ så lille en mængde, at det er nødvendigt at skruer op for andre proteinrige kilder.

Det kan især for fertile kvinder være en udfordring at spise en lav mængde kød, særligt af hensyn til tilførsel af jern. Det er en individuel lægelig vurdering om kostens indhold af jern er høj nok til at dække et kontinuerligt blødningsstab. Ikke desto mindre angiver mere end 75 % af kvinder i den fødedygtige alder, der deltog i kostvaneundersøgelsen fortsat et lavere jernindtag end de anbefalede 15 mg dagligt. Kød er den mest effektive kilde til jern.

### Hvor kommer næringsstofferne fra?

Tabel 5 giver et indtryk af, hvordan kød og fjerkræ som fødevarer bidrager væsentligt til danskernes indtag af forskellige vitaminer og mineraler. Tallene angiver de forskellige fødevarergrupperes procentbidrag til næringsstoffer i danskernes mediankost.

Fødevarergrupper som bidrager med mest af de udvalgte næringsstoffer er markeret med grønt.

Det røde kød tilfører kun 12 % og fjerkræ bare 3 % af det samlede mediane energiindtag hos danskerne. Det røde kød bidrager til gengæld med et højt niveau af mange forskellige næringsstoffer. Det røde kød bidrager med mest protein i danskernes kost, der er af høj kvalitet, flest vitaminer og næst flest mineraler sammen med mælk og mælkeprodukter, kun overgået af kategorien brød m.m. Niveauet for rødt køds bidrag med jern, zink, selen og fosfor er dog højere eller af højere biologisk tilgængelighed i forhold til bidraget fra brød m.m.

| Gruppe                      | Mælk og mælkeprodukter | Ost og osteprodukter | Kornprodukter | Brød m. m. | Grøntsager | Kartofler og kartoffelprodukter | Frugt | "Rødt kød" | Fisk | Fjerkræ | Æg  | Fedtstoffer | Sukker, honning og sukkervarer | Drikkevarer | Snacks og Chips | Bælgfrugter | Nødder |                     |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|---------------|------------|------------|---------------------------------|-------|------------|------|---------|-----|-------------|--------------------------------|-------------|-----------------|-------------|--------|---------------------|
| Energi                      | 6                      | 6                    | 11            | 17         | 3          | 3                               | 3     | 12         | 2    | 3       | 2   | 11          | 8                              | 8           | 1               | 1           | 3      | MAKRONÆRINGSSTOFFER |
| Protein                     | 10                     | 12                   | 8             | 12         | 3          | 2                               | 1     | 25         | 6    | 9       | 5   | 0,2         | 1                              | 1           | 1               | 1           | 2      |                     |
| Tilgængelig                 | 5                      | 0,4                  | 20            | 29         | 4          | 5                               | 6     | 0          | 0,4  | 0       | 0,2 | 0,4         | 14                             | 11          | 1               | 1           | 1      |                     |
| Tilsat sukker               | 2                      | 0                    | 1             | 2          | 1          | 0                               | 3     | 0,1        | 2    | 0       | 0   | 1           | 57                             | 27          | 0               | 0           | 1      |                     |
| Frie sukkerarter            | 1                      | 0                    | 1             | 2          | 1          | 0                               | 3     | 0,1        | 1    | 0       | 0   | 1           | 51                             | 34          | 0               | 0           | 1      |                     |
| Kostfiber                   | 0,2                    | 0                    | 18            | 39         | 18         | 5                               | 8     | 0,2        | 0    | 0       | 0   | 0,1         | 1                              | 2           | 1               | 3           | 4      |                     |
| Fedt                        | 7                      | 11                   | 2             | 6          | 2          | 1                               | 0     | 20         | 3    | 3       | 4   | 29          | 4                              | 0,2         | 2               | 0,2         | 5      |                     |
| Vitamin A                   | 6                      | 9                    | 0             | 1          | 29         | 0,1                             | 1     | 33         | 1    | 1       | 6   | 10          | 1                              | 3           | 0               | 0           | 0      |                     |
| Retinol                     | 8                      | 12                   | 0             | 1          | 0          | 0                               | 0     | 50         | 2    | 1       | 9   | 14          | 1                              | 0,1         | 0               | 0           | 0      |                     |
| Beta-Caroten                | 1                      | 1                    | 0,1           | 0,1        | 82         | 0,2                             | 3     | 0          | 0    | 0       | 0,1 | 2           | 0,2                            | 8           | 0,1             | 1           | 0      |                     |
| Vitamin D                   | 3                      | 4                    | 0             | 1          | 0          | 0                               | 0     | 17         | 42   | 3       | 23  | 5           | 0                              | 0           | 0,1             | 0           | 0      |                     |
| Vitamin E                   | 1                      | 3                    | 3             | 6          | 11         | 1                               | 3     | 4          | 7    | 1       | 13  | 29          | 0,1                            | 1           | 2               | 1           | 13     |                     |
| B <sub>1</sub> , Thiamin    | 7                      | 1                    | 13            | 23         | 6          | 3                               | 2     | 29         | 3    | 3       | 2   | 1           | 1                              | 2           | 1               | 1           | 2      |                     |
| B <sub>2</sub> , Riboflavin | 26                     | 6                    | 3             | 7          | 5          | 2                               | 1     | 17         | 3    | 4       | 9   | 1           | 2                              | 7           | 0               | 0,3         | 3      |                     |
| B <sub>3</sub> , Niacin     | 7                      | 5                    | 5             | 7          | 4          | 3                               | 1     | 27         | 8    | 12      | 3   | 0,2         | 1                              | 14          | 1               | 1           | 2      |                     |
| B <sub>6</sub> , Pyridoxin  | 7                      | 2                    | 5             | 12         | 13         | 7                               | 6     | 17         | 6    | 7       | 2   | 0,4         | 0,4                            | 10          | 1               | 1           | 2      |                     |
| B <sub>9</sub> , Folat      | -                      | 4                    | 6             | 16         | 23         | 4                               | 7     | 7          | 1    | 2       | 8   | 0,4         | 0,3                            | 7           | 1               | 1           | 3      |                     |
| B <sub>12</sub> , Kobalamin | 17                     | 6                    | 0             | 1          | 0          | 0                               | 0     | 35         | 26   | 3       | 8   | 2           | 0                              | 3           | 0               | 0           | 0      |                     |
| Vitamin C                   | 2                      | 2,0                  | 0             | 0          | 38         | 13                              | 17    | 5          | 0,3  | 2       | 0   | 0,1         | 0                              | 19          | 3               | 0           | 0,1    |                     |
| Natrium                     | 2                      | 8                    | 0             | 16         | 3          | 1                               | 0     | 12         | 4    | 2       | 1   | 3           | 1                              | 3           | 2               | 0,1         | 0,2    |                     |
| Kalium                      | 9                      | 1                    | 4             | 8          | 12         | 8                               | 5     | 10         | 3    | 4       | 1   | 0,3         | 2                              | 12          | 3               | 3           | 2      |                     |
| Calcium                     | 28                     | 31                   | 4             | 6          | 6          | 1                               | 1     | 2          | 1    | 1       | 2   | 0,4         | 3                              | 11          | 0,2             | 0,4         | 1      |                     |
| Magnesium                   | 8                      | 4                    | 13            | 17         | 7          | 4                               | 3     | 7          | 2    | 3       | 1   | 0,3         | 4                              | 16          | 1               | 1           | 2      |                     |
| Jern                        | 1                      | 1                    | 13            | 18         | 8          | 5                               | 2     | 18         | 2    | 3       | 6   | 1           | 5                              | 12          | 1               | 2           | 3      |                     |
| Zink                        | 8                      | 12                   | 9             | 14         | 4          | 2                               | 1     | 32         | 2    | 3       | 4   | 0,4         | 2                              | 3           | 1               | 1           | 2      |                     |
| Selen                       | 8                      | 9                    | 5             | 8          | 1          | 1                               | 0,3   | 20         | 18   | 9       | 12  | 1           | 1                              | 3           | 0,4             | 0,4         | 1      |                     |
| Fosfor                      | 14                     | 15                   | 10            | 13         | 4          | 3                               | 1     | 15         | 4    | 5       | 4   | 1           | 2                              | 5           | 1               | 1           | 3      |                     |
| Jod                         | 12                     | 3                    | 0,4           | 18         | 6          | 0,3                             | 0,1   | 1          | 9    | 0,1     | 4   | 0,4         | 1                              | 12          | 0               | 0           | 0      |                     |
|                             |                        |                      |               |            |            |                                 |       |            |      |         |     |             |                                |             |                 |             |        | MIKRONÆRINGSSTOFFER |

Tabel 5: Fødevarergruppernes procentvise bidrag af energi og næringsstoffer i danskernes kost baseret på medianindtag.

Kilde. DTU Fødevarerinstitutionen - Danskernes Kostvaner 2021-2024

## De officielle Kostråd

I januar 2021 lancerede Fødevarestyrelsen seneste udgave af De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima. De 10 råd er nu blevet til 7 og fokuserer på fødevarergrupper, som danskerne bør spise mere eller mindre af. Først og fremmest af hensyn til sundhed, men også af hensyn til klimaet. Der er supplerende tips til kostrådene, der lyder at "gå efter Nøgehullet og fuldkornslogoet, når du køber ind" og "begræns madspild". Desuden findes supplerende kostråd til gravide og ammende, spæd- og småbørn, ældre og vegetarer og veganere. Det første, overordnede kostråd lyder: "Spis plante- rigt, varieret og ikke for meget".

Evidensgrundlaget for De officielle Kostråd er udarbejdet af DTU Fødevareinstituttet. Det bygger på Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023, Opdatering af det faglige grundlag for De officielle Kostråd i forhold til Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023, DTU Fødevareinstituttet 2024 og Råd om bæredygtig sund kost - fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd, DTU Fødevareinstituttet 2020.



**De officielle Kostråd**  
Godt for sundhed & klima



Rådet om kød lyder: "Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk". Gruppen af kød favner nu både det hvide kød dvs. fjerkræ som kylling, kalkun og and, mens det røde kød er de firbenede dyr, som gris, okse, kalv, lam og vildt.

Fisk er også en slags kød, men har andre ernæringsmæssige egenskaber end landgående dyr. Kostrådet lyder videre "Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. For kød gælder det særligt vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>12</sub> og vitamin A samt mineralerne jern, zink og selen" og at man af hensyn til sundhed og klima skal begrænse indtaget af kød til maksimalt

350 gram tilberedt kød om ugen eller 50 g /10 MJ. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg, eller at anvende kødfaktor-opskrifter hver dag, der indeholder op til 50 g kød pr. person.

Vælger man at følge dette kostråd, så er det vigtigt også at følge de andre 5 fødevarer-kostråd for at få dækket behovet for næringsstoffer. Personer, der i forvejen spiser kød i begrænsede mængder, behøver ikke nødvendigvis at reducere yderligere.



Der findes mange udskæringer af gris, okse og kalv med mindre end 10 % fedt, men en række bindevævsrige udskæringer med højere fedtindhold bør kunne indgå i kosten for variationens skyld.

**350 g tilberedt kød svarer til ca. 440 g rå kød, når man regner med et tilberedningssvind på 25%.** Kød svinder 15-50 % afhængig af tilberedningsmetode og fedtindhold i kødet. Ved tilberedning til fx 80 grader i centrum svinder kødet ca. 35 %, mens det svinder ca. 15 % ved en centrumtemperatur på 60 grader.

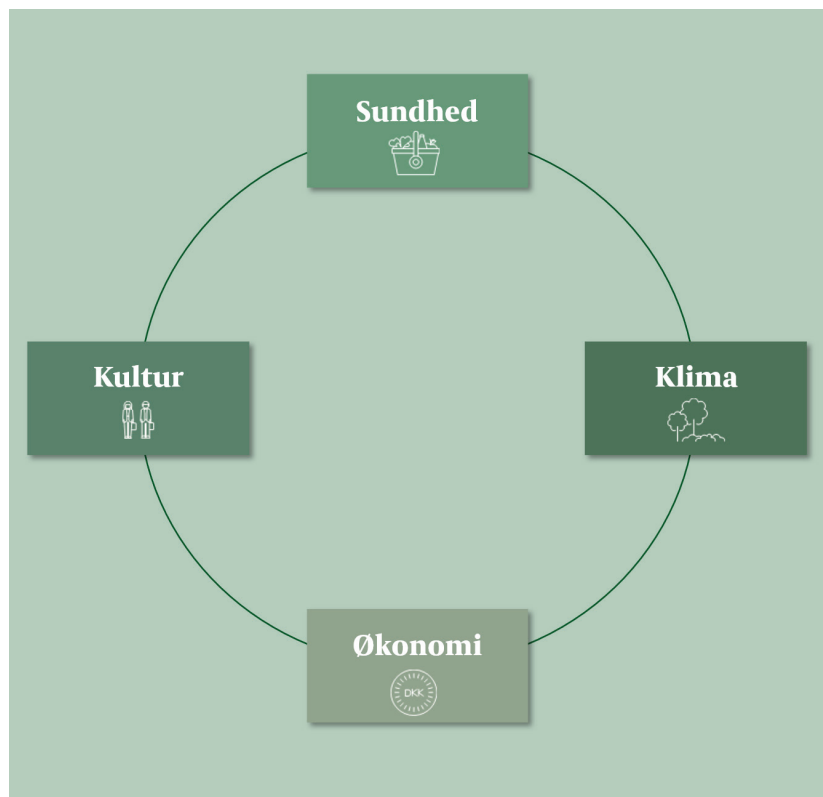
Mængden af kød i de 2-3 middage om ugen kan være meget varierende afhængig af, hvilken ret der er tale om. Farsretter som frikadeller, farsbrød, forloren hare, lasagne, pasta med kød- og grøntsagssauce mv. indeholder maks. 60 % kød, ligesom leverpostej indeholder ca. 30 % "kød". Gryde- og wokretter kan nemt indeholde mange grøntsager, så retten indeholder ca. 20 % kød. Spises mindre mængde kød ad gangen, kan det blive til flere end 2-3 middage med kød om ugen. Det gælder især, hvis man følger principperne omkring kødfaktor, hvor retterne indeholder 15-50 gram kød pr. person.

Find opskrifter på sund hverdagsmad, retter med kødfaktor og 6 om dagen-opskrifter på voresmad.dk



## Den bæredygtige kost

Med fokus på at fremme bæredygtige produktionsformer og kostmønstre er det vigtigt at holde for øje, at bæredygtighed ikke kan isoleres til klimaaftryk. Bæredygtige kostmønstre favner både hensynet til klima og miljø, men også bidrag med tilstrækkelig mængde næringsstoffer, hensynet til lokal madkultur og at den bæredygtige kost skal være til at betale for borgerne og rentabel at producere. Der er altså 4 overordnede parametre, der skal opfyldes for, at kosten kan siges at være bæredygtig, hvilket ses på billedet nedenfor.



## Befolkningsgrupper med særlige behov for næringsrige fødevarer

Nogle befolkningsgrupper har særlig gavn af at spise næringsrige fødevarer:

Små børn  
Teenagere  
Fertile, gravide og ammende kvinder  
Ældre  
Svækkede  
Eliteidrætsudøvere

**Små børn** har stor vækst og en lille mave. Børn, især småbørn har et større energibehov per kg legemsvægt end voksne. Børn vokser meget det første leveår, specielt de første måneder. Barnets vægt tredobles det første leveår og organerne forandrer sig meget det første år. Hjernen udvikler sig i løbet af barnets to første leveår til en størrelse, der er ca. 90% af størrelsen hos en voksen.

*Kilde: Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale © Sundhedsstyrelsen, 2019*

Derfor har de særligt behov for en kost, der er pakket med næringsstoffer. Ser man på barnets behov for jern, er det allerstørst i det første leveår, hvor barnet vokser og udvikler sig mere end på noget andet tidspunkt i livet. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på kosten i overgangsperioden. Sundhedsstyrelsen anbefaler at give børn en jernrig kost, hvor kød, fjerkræ og fisk skal indgå i kosten i så mange måltider som muligt fra 6 måneders alderen.

**Teenagere** og især piger lige før væksten sætter ind har særligt behov for tilstrækkeligt indtag af vitamin D, calcium samt protein af høj kvalitet for til fulde at udnytte højdevækstpotentialen. Når unge er i vækst, og lige før væksten sætter ind, er der et "åbent vindue" for at udvikle den bedst mulige knogledensitet.

Når man ser på de mængder af vitaminer og mineraler, som anbefales at få ved planlægning af en sund kost i forhold til den kost, der er spist i Danskeres Kostvaner 2021-2024, mangler langt de fleste **kvinder i den fertile alder** jern. De fleste får ikke nok vitamin D, en betydelig andel af befolkningen får ikke nok selen. Især teenagepiger i alderen 11-17 år er i risiko for at få for lidt zink, hvor 50-70 % har et indtag under anbefalingen. Kvinder i den fertile alder, 18-50 år angiver 75 % et indtag, der er lavere end anbefalingen. Indtag varierer i gruppen, og det er en individuel klinisk vurdering, om indtaget har sundhedsmæssige konsekvenser. Kød er en god kilde til jern og indeholder det, man kalder for "Kødfaktoren", som bidrager til optagelse af non-hæm-jern fra vegetabiliske kilder.

**Ældre og især småtspisende ældre og svækkede personer**, der fx lider af kronisk sygdom, har et større behov for protein til at mindske det gradvise tab af muskelmasse og muskelstyrke, der naturligt sker som følge af alder. Med alderen svækkes nemlig vores evne til at optage protein. Magert kød er en god kilde til protein af høj biologisk værdi, der er lettere at optage end proteiner fra vegetabiliske kilder.

**Elitesportsfolk** kan have svært ved at spise sig til de mange kalorier, der er behov for. Samtidig har mange atleter fokus på at tabe sig, fordi det i nogle sportsgrene kan forbedre præstationsevnen at veje mindre. Under hård fysisk aktivitet kan energiforbruget øges med op til en faktor 5-10 i forhold til basalstofskiftet. Der er et øget energibehov som følge af øget energiforbrug under og efter fysisk aktivitet. Dette samtidig med et øget hvilestofskifte i takt med øget muskelmasse.

## Kød opgøres forskelligt i verden

På globalt plan er det svært at sammenligne resultater af undersøgelser af indtaget af kød og betydningen heraf imellem forskellige lande. Der er store forskelle i bl.a. produktionssystem (opdræt), trimming af fedt og klassifikation af det forarbejdede kød. Eksempelvis inddrager Canada hamburgere som værende forarbejdet kød, hvorimod England kategoriserer det som friskt kød. Alle disse forskelle skal tages med i betragtning, når bestemte fødevarer vurderes i forskellige helbreds-mæssige sammenhænge. Det er vigtigt ikke at sammenligne æbler med pærer.

## Se på helheden

I en pragmatisk tilgang til sunde kostmønstre er det vigtigt at se på helheden. Til at gøre det kan man:

- fokusere på måltidsmønstre og hele kosten i stedet for på enkelte fødevarer eller næringsstoffer
- understrege, at næringsstoffer helst skal komme fra maden og ikke fra kosttilskud/berigede fødevarer
- lægge vægt på variation, proportion, moderation og gradvise forbedringer
- fremhæve muligheder i stedet for begrænsninger

Ingen enkelt fødevare eller fødevaregruppe er i sig selv “sund” eller “usund”. En fødevare skal ses som én af mange komponenter i vores måltider. Alle fødevarer indgår i passende mængder i en sund kost.

Det giver resultat at lære noget om at lave mad. Gennem viden kommer interesse, færdigheder og kompetencer til at sammensætte en sund og varieret kost. Samtidig kommer fokus på nydelse og velvære og på forståelsen af, at indtag af mad og drikke spiller sammen med fysisk aktivitet, og at det hele bliver til livsstil med kvalitet.

