

Kødets

ernæringsmæssige betydning



Redigeret februar 2019
www.ernaeringsfokus.dk

Kontakt:
Puk Maia Ingemann Holm
pmih@lf.dk

Kødets ernæringsmæssige betydning

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 den afgørende rolle, som kød har i den menneskelige udvikling, dels på grund af indholdet af protein, dels på grund af indholdet af jern, zink, selen og vitamin B₁₂, som alle er afgørende i en balanceret kost.

Kødet i fortiden

Fossiler viser, at vores forgængere var altædende. På hulemalerier kan man se, at tidlige primater var kødædende, ligesom chimpanser stadig er 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 menneskets udholdenhed.



Vitaminer og mineraler i kød

Kød har et højt indhold af eller er en 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).

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

Kødtyper med et indhold af vitaminer og mineraler på mere end 15 % af ADT pr. 100 g betegnes som en "kilde til" og er markeret med blå. For protein skal mindst 12 % af fødevarens energiindhold være fra protein.

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

Kød og indmad indeholder næsten alle typer B-vitaminer. De indgår bl.a. i immunforsvaret, nervesystemet og i enzymsystemer, der er nødvendige for omsætningen af fedt, protein og kulhydrat. Ifølge tabel 1 giver 100 g oksekød, fx 56 % af ADT af B₁₂ vitamin og 100 g grisekød 104 % af ADT af B₁ vitamin.

Animalske fødevarer er en af de mest værdifulde kilder til B₁₂ vitamin, se tabel 1.

Optagelsen af B₁₂ er ret kompliceret. Et lavt indhold i kosten og dårlig optagelse kan bl.a. være medvirkende årsag til B₁₂ mangel, som især er udbredt blandt ældre. Mangel på B₁₂ er hovedårsagen til den type blodmangel, som skyldes megaloblastisk anæmi. Mangel på B₁₂ er også sat i forbindelse med andre sygdomme.

Næringsstoffer	Grisekød (3,3 % Fedt)	Oksekød (4,3 % fedt)	Kalvekød (5,2 % fedt)	Lammekød (5,5 % fedt)	Kyllingekød (5,6 % fedt)	Leverpostej (18,7 % fedt)
Protein	79 %	74 %	64 %	66 %	62 %	20 %
VITAMINER						
Vitamin A						494 %
Vitamin C						36 %
B ₁ , Thiamin	103 %			16 %		
B ₂ , Riboflavin	18 %			22 %		73 %
B ₃ , Niacin	26 %	39 %	39 %	27 %	52 %	28 %
B ₅ , Pantothensyre			15 %		18 %	27 %
B ₆ , Pyridoxin	27 %	23 %	29 %		28 %	15 %
B ₇ , Biotin						48 %
B ₉ , Folat						85 %
B ₁₂ , Kobalamin	24 %	56 %	52 %	48 %	17 %	396 %
MINERALER						
Kalium	24 %	18 %	16 %	18 %		
Fosfor	31 %	24 %	25 %	30 %	25 %	23 %
Jern		15 %	15 %	16 %		40 %
Zink	18 %	36 %	43 %	33 %		25 %
Kobber						41 %
Mangan						
Selen	19 %		15 %		23 %	35 %
Chrom				20 %		

Tabel 1: Følgende benævnelser fra Fødevarer databanken Frida er anvendt til beregning af næringsstofindhold: Gris: Mørbrad af gris, afpudset, råt (3,3 % fedt), Oksekød: Oksekød, uspec., magert, råt (4,3 % fedt), Kalvekød, magert, råt (5,2 % fedt), Lammekød: Lammekølle, afpudset (5,5 % fedt), Kylling: Kyllingekød, rå (5,6 % fedt) og Leverpostej (18,7 % fedt)

Zink har en betydelig rolle i bl.a. vores celledeling og vækst. Mangel på zink kan derfor øge risikoen for infektioner, oxidativ stress og genetiske skader. Ifølge tabel 1 giver kød 18-48 % 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 ikke-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 60-80 % af det totale jern i okse-, lamme- og grisekød.

Ikke-hæmjern, som er den største del af det jern vi får, findes hovedsageligt i mørkegrønne grøntsager, som bl.a. spinat, grønkål og broccoli samt bælgfrugter, kornprodukter m.v. Ikke-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 jernhæmmere, fx fytat og nogle phenolforbindelser. Te og kaffe hæmmer også jernoptagelsen. Det fremmer jernoptagelsen, når der er lidt kød og/eller C-vitamin, fx mange typer frugt og grønt samt kartofler i måltidet.

Protein i kød

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 (incl. Histidin), som mennesket ikke kan danne, der gør dem livsnødvendige, og de skal derfor tilføres via kosten. Protein i kød indeholder alle 9 livsnødvendige aminosyrer på én gang, og derfor kan kroppen direkte optage og opbygge protein herfra. Dette er forskelligt fra protein fra vegetabiliske kilder, som altid skal kombineres af flere forskellige for at give alle livsnødvendige aminosyrer.

Der er flere metoder til at vurdere aminosyrernes kvalitet. Metoderne der oftest anvendes hedder DIAAS og PDCAAS, hvor man ser på de enkelte

aminozyrer og den ægte ileale fordøjelighed. De animalske proteiner har en betydelig bedre score end de vegetabilske.

De fleste spiser en blanding af animalske og vegetabilske 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 tilstrækkeligt indtag af essentielle aminozyrer 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.

Nedenstående billeder viser forskellige fødevarer, der hver især bidrager med 28 g protein. Energiindholdet pr. 100 g i de vegetabilske 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

			
133 g kyllingebryst 585 kJ	126 g minulkotelet 600 kJ	128 g tygstegebf 695 kJ	117 g skæreoet, 25% fedt 1582 kJ
			
280 g linser 1390 kJ	459 g mellemfine ærter 1460 kJ	1400 g grønne bønner 1540 kJ	269 g kidneybønner 1625 kJ

Figur 1: Billederne her viser tallerkener med forskellige kendte kilder til protein. Den mængde der er vist på hver tallerken indeholder 28 g protein. Der er ikke taget højde for den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder.

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

Det er hensigtsmæssigt at fordele proteinet i løbet af dagen, så kroppen ikke skal tære på protein fra fx muskler.

Der opbygges ikke mere muskelvæv, når man spiser én stor portion protein. For de fleste vil det være rimeligt med 20 g protein i hovedmåltider og gerne 10 g i mellemmåltider. Husk også gerne protein om morgenen - i morgenmaden og inden sengetid. Er man over 65 år anbefales det, at protein udgør en større del af energien, og man kan således spise 30 g protein i hovedmåltiderne.

Læs meget mere om [proteins betydning i kosten](#) på ernæringsfokus.dk og find inspiration til måltider via kommunikationsmaterialet [Vidste du at...](#)

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. Der er en lang række udskæringer, der i dag lever op til det frivillige Nøglehulsmærkes krav om et fedtindhold på maks. 10 %.

Fedtindholdet påvirkes i høj grad af tilberedningen, som er vigtigt at tage med i betragtning, fordi fedtindholdet deklarerer i den rå vægt af kødet. Jo højere fedtindhold, jo tyndere skiver i det rå kød, og jo højere tilberedningstemperatur, desto mere fedt afsmeltes under tilberedningen. Et eksempel er bryst i skiver/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.

FEDTINDHOLD PR. 100 G

Kalveschnitzel af inderlår	1 g
Kyllingeinderfilet	1 g
Kyllingebrystfilet	1 g
Mørbrad, helt afpudset, fra gris	1 g
Filet, helt afpudset, fra gris	2 g
Kalvefilet, helt afpudset	2 g
Schnitzel af inderlår, fra gris	2 g
Kalkun uden skind	2 g
Tyksteg, helt afpudset	2 g
Kalvelever	3 g
Roastbeef af inderlår	3 g
Hakket kød, alle kødtyper, 3-6 %	3-6 g
Mørbrad med bimørbrad, fra gris	4 g
Minutkotelet	5 g
Oksetykstegsbøf	4 g
Minutstrimler og -tern	4 g
Mignon	4 g
Hjerte af gris	4 g
Hamburgerryg	5 g
Oksehøjrebsfilet, afpudset	5 g
Oksemørbrad	6 g
Kyllingeunderlår	6-8 g
Okseflanksteak	7 g
Kalvecuvette, culotte	9 g
Osso Buco	9 g
Lammekølle	10 g
Culotte af gris	10 g
Hakket kød, alle kødtyper, 8-12 %	8-12 g
Okseculotte	11 g
Nakkekotelet, nakkefilet	11 g
Hel kylling med skind	12 g
Kotelet m. 3 mm fedtkant	13 g
Hakket kød, alle kødtyper, 16-18 %	16-18 g
Oksehøjrebsfilet med fedtkant	17 g
Flæskesteg af kam	18 g
Bryst i skiver, fra gris	16-30 g
Ribbenssteg	20 g
Entrecote m. fedtkant	21 g
Bacon	21 g
Andebryst	22 g
Revelsben i skiver/spareribs	24 g
Andelår	29 g
Oksetværreb	30 g
Lammeryg	31 g
Hel and	39 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.

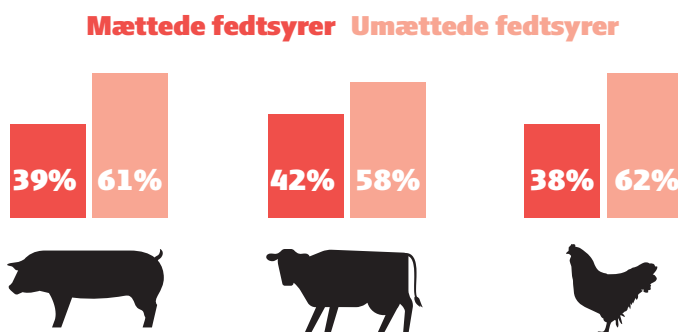
Magert kød optager ikke fedt under stegning. Der kan lægge sig en tynd hinde på kødet. Det drejer sig i gennemsnit om ca. 1 g fedt pr. 100 g rå kød. Fedtindholdet i det spiseklare kød kan halveres ved at skære fedtkanten af koteletter og bøffer med fedtkant og skære fedtet af flæskestegen mellem kød og svær.

Adskillige studier har vist, at kødets fedtsyreprofil kan blive påvirket af dyrets foder.

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 beta-caroten og alfa tocopherol.

I de fleste tilfælde bliver græsfodret kvæg slutfodret med kraftfoder 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 oksekød samt kylling som følger:



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

Kilde: Fødevaredatabanken Frida.

De officielle Kostråd

Fødevarestyrelsen lancerede den seneste udgave af De officielle Kostråd i september 2013. De 10 råd, der afløser de hidtidige 8 råd, er enkle og handlingsanvisende, og hvert råd omfatter én fødevarergruppe.

Det første overordnede råd er dog en undtagelse - det lyder: "Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv".

Se kostrådene på altomkost.dk

Rådene bygger på rapporten: "Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet", som DTU Fødevarereinstituttet har udarbejdet. Rapporten er en opdatering af den samlede evidens om sammenhængen mellem kost og sundhed ud fra ernæringsmæssige helhedsvurderinger.



Rådet om kød lyder: "Vælg magert kød og kødpålæg".

Og videre: "Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.

Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller gris. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg.

Vælg fjerkræ, fisk, æg og grønsager eller bælgrugter de øvrige dage og som pålæg".

De fleste kvinder og ca. halvdelen af mændene spiser ikke mere end anbefalet. Kvinder i den fertile alder og personer, der spiser meget lidt kød, behøver således ikke at skære ned på deres kødindtag. 500 g tilberedt magert kød er passende i en i øvrigt sund og varieret kost. Ved at vælge det magre kød får man alle næringsstofferne, men ikke så meget mættet fedt.

For at leve op til dækning af næringsstofbehovet for vitamin A må leverpostej indgå som pålæg hver anden dag, og der må indtages en ret med lever om måneden.

Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, som mange danskere ikke får nok af: Jern, zink, vitamin D, vitamin B₁ og B₂.

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.

500 g tilberedt kød svarer til ca. 750 g rå kød. Kød svinder 20-50 % 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 mv. er maks. 60 % kød, ligesom leverpostej er ca. 30 % "kød".

Find opskrifter på sund hverdagsmad og 6 om dagen-opskrifter på voresmad.dk



Kød i danskernes kost

Ifølge rapporten "Køds rolle i kosten", som bygger på "Danskernes Kostvaner 2011-2013" er indtaget af rødt kød, fjerkræ og forarbejdet kød pr. dag:

Det er en udbredt misforståelse at bedømme om danskernes indtag af kød overstiger de officielle anbefalinger ud fra den nationale kostundersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet. Anbefalingerne er kommunikeret i tilberedt mængde – 500 g tilberedt kød om ugen, mens DTU opgør danskernes indtag i rå vægt. Forarbejdet kød er delvist tilberedt, derfor er svindprocenten langt mindre for denne gruppe. Forarbejdet kød indeholder både kød fra firbenede dyr og fra fjerkræ. Som det ses af tabel 4 ligger gruppen af kvinder indenfor anbefalingerne for rødt kød, mens mændene spiser mere end anbefalet.

	Gennemsnit, g/uge	Kvinder, g/uge	Mænd, g/uge
Rødt kød, rå vægt	546	427	665
Rødt kød tilberedt vægt*	382	299	466
Fjerkræ, rå vægt	154	140	168
Fjerkræ, tilberedt vægt*	108	98	118
Forædlet kød***, rå vægt	294	203	392
Forædlet kød***, tilberedt vægt**	250	173	333

*Tilberedningssvind på 30 % i overensstemmelse med DTU Fødevareinstituttets anvendelse.

**Tilberedningssvind på 15 % i overensstemmelse med DTU Fødevareinstituttets anvendelse.

***Forædlet kød indeholder både rødt kød og fjerkræ. Forædlet kød er synonymt med forarbejdet kød.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet: Køds rolle i kosten, 1. udgave, januar 2016

Tabel 4: Danskernes indtag af rødt kød og forarbejdet kød pr. uge.

Ifølge "Køds rolle i kosten" (DTU Fødevareinstituttet, 2016) giver kød og kødprodukter kun 13 % af energien i danskernes kost, men bidrager med mange næringsstoffer, fx med 39 % af B₁₂ vitamin, 41 % af vitamin A, 36 % af B₁ og 32 % af zink og med omkring 30 % af protein, 30 % af selen, 39 % af niacin og 16 % af vitamin D. Kød er desuden en god kilde til jern, her bidrager kødet med 21 % i danskernes kost. Jernindtaget i kostundersøgel-

sen er baseret på tabelværdier, som ikke tager hensyn til optagelighed og hæmjern / ikke-hæmjern.

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" - citat:

"For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer, som magert kød og kornprodukter suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler, vil være nødvendigt"

– ca. 75 % af kvinder i den fødedygtige alder angiver et indtag af jern, der er under gennemsnitsbehovet på 10 mg pr. dag

Tabel 5 giver et indtryk af, hvordan kød og fjerkræ som fødevarer bidrager væsentligt til danskernes indtag af forskellige vitaminer og mineraler. Tallene angiver procentdelen af de samlede indhold i den danske gennemsnitskost for de levnedsmiddelgrupper, som giver mest og næstmest af de enkelte vitaminer, mineraler og kostfibre.

Fødevarergrupper, som bidrager mest (grønne tal) og mindst (røde cirkler) til indholdet af energi, kostfibre og udvalgte vitaminer og mineraler i en dansk gennemsnitskost. Gule felter angiver intermediære indhold.

Kød tilfører kun 13 % og fjerkræ kun 2 % af det samlede energiindtag i danskernes kost, men er den fødevarergruppe som bidrager med flest og næstflest vitaminer og mineraler til danskernes kost.

Gruppe	Mælk	Ost	Brød & korn	Kartofler	Grøntsager	Frugt	Kød	Fjerkræ	Fisk	Æg	Fedtstoffer	Sukker & slik	Drikkevarer	Juice	Diverse	
Energi	8	5	27	4	3	7	12	2	2	1	12	7	7	1	1	MAKRON/ERINGSSTOFFER
Fedt	–	–	–	–	–	–	21	–	–	–	34	–	–	–	–	
Mættede	13	15	–	–	–	–	20	–	–	–	32	–	–	–	–	
Mono-umættede	–	–	–	–	–	–	26	–	–	–	35	–	–	–	–	
Poly-umættede	–	–	21	–	–	–	11	–	–	–	41	–	–	–	–	
Tilgængeligt	–	–	47	–	–	12	–	–	–	–	–	12	–	–	–	
Tilsat sukker	–	–	–	–	–	13	–	–	–	–	–	52	24	–	–	
Kostfiber	–	–	54	–	18	18	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Protein	14	10	21	–	–	–	27	–	–	–	–	–	–	–	–	
Vitamin A	●	●	●	●	24	●	40	●	●	●	●	●	●	●	●	MIKRON/ERINGSSTOFFER
Vitamin D	●	●	●	●	●	●	16	●	57	●	●	●	●	●	●	
Vitamin E	●	●	●	●	●	23	●	●	●	●	25	●	●	●	●	
B ₁ , Thiamin	●	●	31	●	●	●	33	●	●	●	●	●	●	●	●	
B ₂ , Riboflavin	33	●	●	●	●	●	17	●	●	●	●	●	●	●	●	
B ₃ , Niacin	●	●	11	●	●	●	27	●	●	●	●	●	11	●	●	
B ₆ , Pyridoxin	●	●	16	●	●	●	21	●	●	●	●	●	●	●	●	
B ₉ , Folat	●	●	22	●	26	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
B ₁₂ , Kobalamin	●	●	●	●	●	●	35	●	24	●	●	●	●	●	●	
Vitamin C	●	●	●	●	37	25	●	●	●	●	●	●	●	12	●	
Calcium	37	22	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Fosfor	21	●	22	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Magnesium	●	●	29	●	●	●	●	●	●	●	●	●	18	●	●	
Jern	●	●	32	●	●	●	20	●	●	●	●	●	●	●	●	
Zink	●	●	22	●	●	●	33	●	●	●	●	●	●	●	●	
Jod	28	●	12	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	33	
Selen	●	●	●	●	●	●	35	●	20	●	●	●	●	●	●	
Kalium	16	●	13	●	14	●	●	●	●	●	●	●	13	●	●	

Tabel 5: Fødevarergruppernes procentvise bidrag af energi og næringsstoffer i danskernes kost
 Kilde. Danskernes Kostvaner 2011-2013.

Næringsstof	Procentdel fra kød	Procentdel fra fjerkræ	
Energi	12	2	MAKRONÆRINGSSTOFFER
Protein	27	6	
Fedt, total	21	2	
Fedt, mættede	20	1	
Fedt, monoumættede	26	2	
Fedt, polyumættede	11	3	
Transfedtsyrer *	13	0	
A-vitamin**	40	-	MIKRONÆRINGSSTOFFER
D-vitamin	16	1	
E-vitamin	3	1	
Vitamin B ₁	33	2	
Vitamin B ₂	17	2	
Niacin	27	7	
Vitamin B ₆	21	5	
Folat	8	1	
Vitamin B ₁₂	35	2	
Vitamin C	6	1	
Calcium	1	-	
Fosfor	15	3	
Magnesium	7	2	
Jern	20	2	
Zink	33	3	
Jod	1	0	
Selen	25	6	
Kalium	11	2	

* Kommer hovedsageligt fra oksekød ** Kommer hovedsageligt fra lever og leverpostej

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.

Det er især vigtigt at bemærke i tabel 6, at kødet bidrager med nogle af de næringsstoffer, som en del ikke får tilstrækkeligt af.

Når man ser på de anbefalede mængder af vitaminer og mineraler, som det anbefales at få ved planlægning af en sund kost i forhold til den kost, der er spist i Danskernes Kostvaner 2011-2013, mangler langt de fleste kvinder i den fertile alder jern. De fleste får ikke nok vitamin D, ca. 25 % får ikke nok selen, vitamin B₁ og B₂ og 10 % får ikke nok zink.

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.

Kød opgøres forskelligt i verden

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

Se på helheden

Det er vigtigt at:

- fokusere på måltidsmønstre og hele kosten i stedet for på enkelte fødevarer eller næringsstoffer
- understrege, at næringsstoffer 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.

