

Vidste du at...

Protein

Vidste du at...

Hvor meget protein skal jeg have?

- **Gennemsnitsanbefalingen for børn og voksne, 2-64 år:**

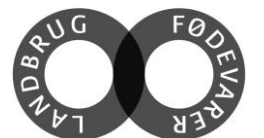
For børn og voksne i alderen 2-64 år er proteinbehovet 1,1 g per kg kropsvægt per dag.

Dvs. en kvinde på 65 kg har brug for 71,5 g protein om dagen og en mand på 80 kg har brug for 88 g protein om dagen.

- **Gennemsnitsanbefalingen for voksne fra 65 år:**

For personer over 65 år er proteinbehovet 1,2 g per kg kropsvægt per dag.

Dvs. en kvinde på 65 kg har brug for 78 g protein om dagen og en mand på 80 kg har brug for 96 g protein om dagen.



Vidste du at...

Proteinbehov og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet øger det daglige behov for proteinindtag – ligesom det samlede energibehov øges.

En **PAL-værdi på 1,6** angiver et **moderat** fysisk aktivitetsniveau

- **Mand**, 80 kg, med et moderat fysisk aktivitetsniveau har et energibehov på 11.300 kJ og et proteinbehov på 66-132 g per dag. Det svarer til 10-20% af det samlede energiindtag.
- **Kvinde**, 65 kg, med et moderat fysisk aktivitetsniveau har et energibehov på 8700 kJ og et proteinbehov på 51-102 g per dag. Det svarer til 10-20% af det samlede energiindtag.

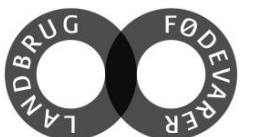
En **PAL-værdi på 2,1** angiver et **højt** fysisk aktivitetsniveau

- **Mand**, 80 kg, med et højt fysisk aktivitetsniveau har et energibehov på 15.500 kJ og et proteinbehov på 191 g per dag. Det svarer til 21% af det samlede energiindtag.
- **Kvinde**, 65 kg, med et højt fysisk aktivitetsniveau har et energibehov på 12.000 kJ og et proteinbehov på 148 g per dag. Det svarer til 21% af det samlede energiindtag.

Vidste du at...

Proteinindtag Danmark

- Ifølge Danskernes Kostvaner (DTU, 2011-2013) er det gennemsnitlige indtag af protein blandt den danske befolkning tilstrækkeligt, men grupper som fx småspisende og ældre har tendens til at få for lidt protein.
- Ved at spise en proteinrig og varieret kost er det muligt at imødekomme anbefalingerne for protein og andre vigtige næringsstoffer.
- Når kroppen får tilstrækkelig af alle næringsstoffer, kan den præstere bedre og er mere modstandsdygtig overfor sygdomme.



Vidste du at...

Animalske eller vegetabiliske proteiner?

Det er underordnet hvilken fødevarer proteinerne kommer fra, idet alle proteiner består af de samme 21 aminosyrer.

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i kroppen døgnet rundt. Når der er tilstrækkeligt med protein i kosten, holdes balancen mellem nedbrydning og opbygning.

Animalske proteinkilder...

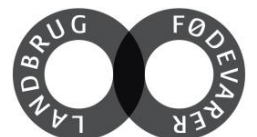
... er fx kød, fjerkræ, æg, fisk og mælk

- Indeholder alle de **essentielle** aminosyrer, og har dermed en **høj biologisk værdi**
- Kød indeholder overvejende hæm-jern, der er lettere for kroppen at optage end non-hæm-jern
- Animalske fødevarer er den eneste betydelige kilde til B12 vitamin

Vegetabiliske proteinkilder...

... er fx bønner, ærter, linser, frø og nødder

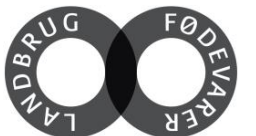
- Enkeltvis indeholder de vegetabiliske proteinkilder *ikke* en betydelig mængde af alle de **essentielle** aminosyrer og har dermed en **lav biologisk værdi**. Spiser man en bred variation af vegetabiliske proteiner vil man opnå en højere biologisk værdi.
- Vegetabiliske fødevarer indeholder en høj mængde kostfibre og C-vitamin



Vidste du at...

På de følgende slides er der angivet 18 forskellige visuelle fremstillinger af **28 g protein** fra én type fødevarer.

- Alt på tallerkenerne er spiseklart
- Fødevarerne er listet efter stigende indhold af energi
- Cirkeldiagrammerne med makronæringsstoffer er opgjort i energiprocent (E%)
- Der er ikke taget hensyn til den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder

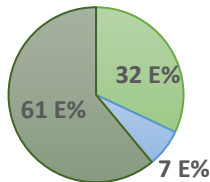


Vidste du at...

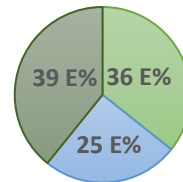
28 g protein kan fx være...



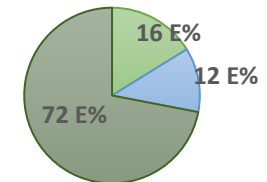
133 g KYLLINGEBRYST
stegt i olie/smør i 12-14 minutter
585 kj = 140 kcal



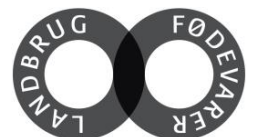
126 g MINUTKOTELET u. FEDTKANT
stegt i olie/smør i 8 minutter
600 kj = 145 kcal



128 g BØF AF TYKSTEGSFILET
stegt i olie/smør i 5 minutter
695 kj = 165 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein

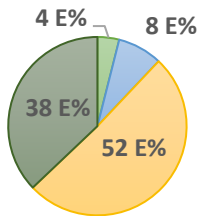


Vidste du at...

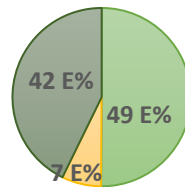
28 g protein kan fx være...



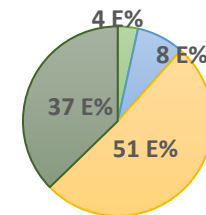
622 g YOGHURT NATUREL, 0,5 % FEDT
964 kJ = 230 kcal



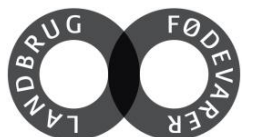
359 g TOFU FRA GLAS
skåret i tern
1150 kJ = 275 kcal



800 ml MINIMÆLK, 0,5 % FEDT
1264 kJ = 300 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein

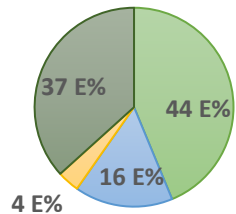


Vidste du at...

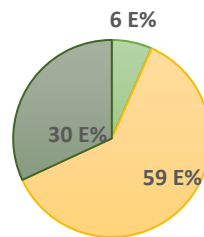
28 g protein kan fx være...



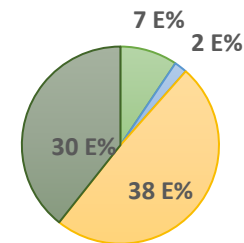
242 g ÆG
kogt i 8 minutter
1320 kJ = 315 kcal



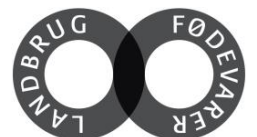
280 g DELIKATESSELINSER
112 g er kogt i 15-20 minutter
1390 kJ = 330 kcal



459 g MELLEMFINE ÆRTER
kogt i få minutter
1460 kJ = 350 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein



Vidste du at...

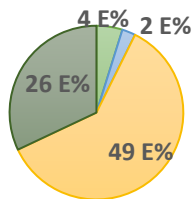
28 g protein kan fx være...



1400 g GRØNNE BØNNER

kogt i 5 minutter

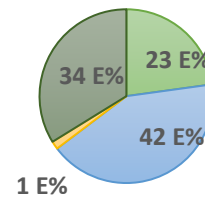
1540 kJ = 365 kcal



117 g SKÆRE OST, 25 % FEDT

4 store skiver

1582 kJ = 377 kcal

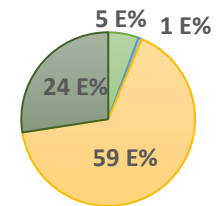


269 g KIDNEYBØNNER

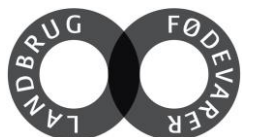
112 g har været sat i blød i 10-12 timer og

kogt 45 minutter

1625 kJ = 385 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein



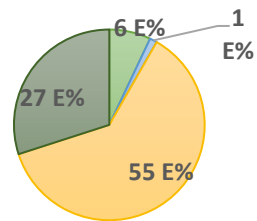
Vidste du at...

28 g protein kan fx være...



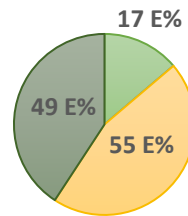
289 g HVIDE BØNNER

133 g har været sat i blød, i 10-12 timer og
kogt i 45-60 minutter
1810 kJ = 430 kcal



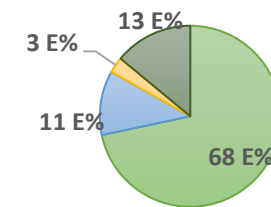
289 g KIKÆRTER

137 g har været sat i blød, 10-12 timer og
kogt i 40-50 minutter
2095 kJ = 500 kcal



155 g SESAMFRØ

3689 kJ = 878 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein

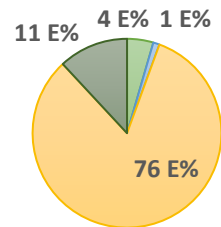
Vidste du at...

28 g protein kan fx være...



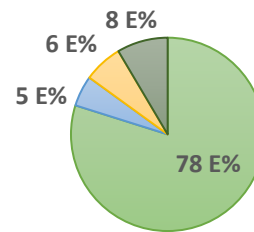
311 g FULDKORNSKNÆKBRØD

4510 kJ = 1075 kcal



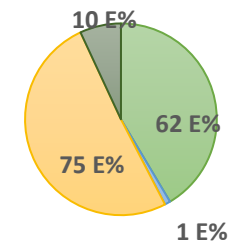
188 g HASSELNØDDER

4705 kJ = 1120 kcal

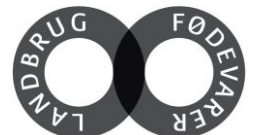


560 g FULDKORNSRUGBRØD

4760 kJ = 1135 kcal



■ Fedt ■ Mættet fedt ■ Kulhydrat ■ Protein

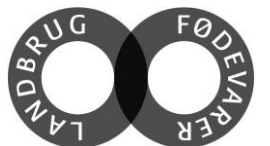


Vidste du at...

Vidste du at... Protein
kan bestilles eller downloades gratis her:

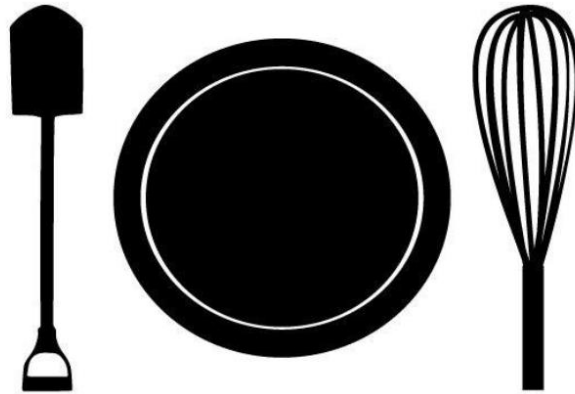


www.ernæringsfokus.dk



Vidste du at...

Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

