

# 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

# Sport og træning øger behovet for proteiner



## Protein styrker kroppen

Stærke muskler er vigtige for, at man kan udføre sine daglige gøremål. Selvom man lige nu synes, at alt fungerer fint, er det samtidig også nu, man kan gøre noget for at passe godt på og styrke sine muskler og deres funktionalitet.

Når man dyrker sport, har kroppen brug for de rette næringsstoffer til at kunne yde sit bedste. Proteiner er vigtige for at genopbygge musklerne efter træning. **Særligt ved styrketræning har kroppen brug for protein til at opbygge og udvikle musklerne.** Proteintilskud i form af pulver og barer er meget populært i fitnessindustrien, men indtager man sine proteiner gennem almindelig mad, får man udover protein også en række vitaminer og mineraler.

## Forskellige proteinkvaliteter

Det er vigtigt at vælge protein fra de rette fødevarer, da der er stor forskel på kvaliteten af de forskellige proteinkilder. Mejeriprodukter er en god kilde, da proteiner heri er af høj kvalitet og indeholder vigtige aminosyrer, som er lette for kroppen at optage.

Generelt er kvaliteten af protein højere i animalske fødevarer som **mejeriprodukter, kød og æg** end i vegetabiliske fødevarer som korn, bælgfrugter, frø, nødder, grøntsager og frugter, da aminosyresammensætningen svarer til den, kroppen har brug for.



### TIP

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



### CITAT

"Protein af høj kvalitet kan bidrage med vigtige aminosyrer til genopbygning af musklerne efter træning."

Lars Holm, lektor ved Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet