



# 5 gode grunde til at mejeriprodukter også indgår i fremtidens bæredygtige kost

Seniorkonsulent Katrine Langvad  
Afdeling for Ernæring, Landbrug & Fødevarer

Noget at leve af. Noget at leve for.



Du kan godt  
leve uden  
mælk...

Noget at leve af. Noget at leve for.



# MEN

Noget at leve af. Noget at leve for.



# 1

Noget at leve af. Noget at leve for.



**Mælk og mejeriprodukter er  
en del af  
De Officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima**

Noget at leve af. Noget at leve for.



## VÆLG MAGRE MEJERIPRODUKTER

- Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden gælder også for børn på 2-5 år og større børn. Hvis du endnu ikke er helt i mål med at spise planterigt og varieret med mange bælgfrugter og mørkegrønne grøntsager, kan en mængde på 300-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt være tilpas.
- Brug ost i maden eller som pålæg. Ca. 20 g ost (1 skive) om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Hvis du ikke spiser ost, skal du i stedet spise 100 ml mælk eller mælkeprodukt. Mængderne vil være mindre for børn på 2-5 år og større børn.
- For mælk, mælkeprodukter og ost gælder følgende rettesnor for forskellige aldersgrupper:
  - Børn på 2-5 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 10 g ost om dagen (1/2 skive) eller 300 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.
  - Børn på 6-9 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen (3/4 skive) eller 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.
  - Børn fra 10 år samt voksne: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.

Spis flere grøntsager  
og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød –  
vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten  
i vand



Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter



Spis mindre af det  
søde, salte og fede



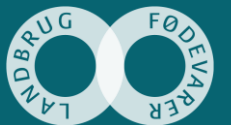
# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima

 Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
altomkost.dk

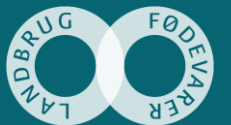
# 2

Noget at leve af. Noget at leve for.



# CALCIUM

Noget at leve af. Noget at leve for.

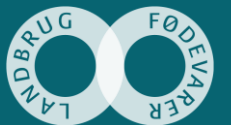






‘Men vi får jo  
nok calcium...’

Noget at leve af. Noget at leve for.



## Mineraler

### Calcium

Tabel 44a: Indtag af calcium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of calcium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNA 2012	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	216	1052	328	1012	685	1500	600-700	-
Drenge 10-17 år	251	1183	420	1114	758	1708	900	-
Mænd 18-75 år	1464	1188	456	1125	683	1763	800	500/400
Piger 4-9 år	205	966	305	920	615	1392	600-700	-
Piger 10-17 år	258	910	321	890	524	1354	900	-
Kvinder 18-75 år	1552	1038	355	1013	617	1508	800	500/400
Børn 4-9 år	421	1010	320	963	632	1435		
Børn 10-17 år	509	1044	397	965	588	1557		
Voksne 18-75 år	3016	1111	414	1061	642	1622		

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer, og der ses ikke de store forskelle mellem børn og voksne. Drenge og mænd får mere end deres jævnaldrende af det andet køn, og de 10-17-årige piger har det laveste indtag.

Omkring 1% har indtaget calcium under den nedre grænse (LI).

# TOP 3 KILDER TIL CALCIUM



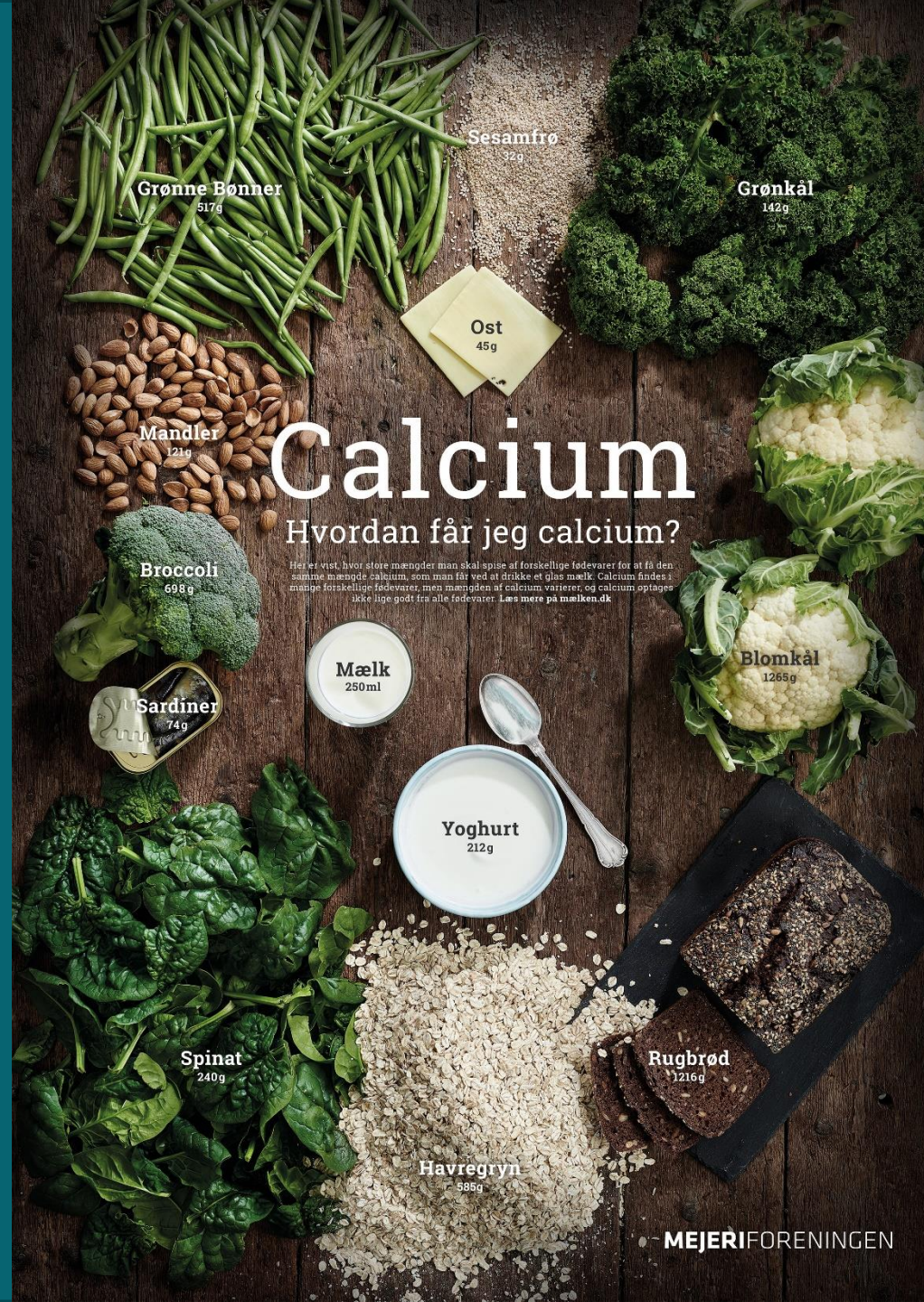
‘Der er mange  
andre kilder til  
calcium end  
mælk...’

Noget at leve af. Noget at leve for.



# Ja, men du ska' dælmee spise store mængder!

Noget at leve af. Noget at leve for.



‘Mælk er kun til  
børn...’

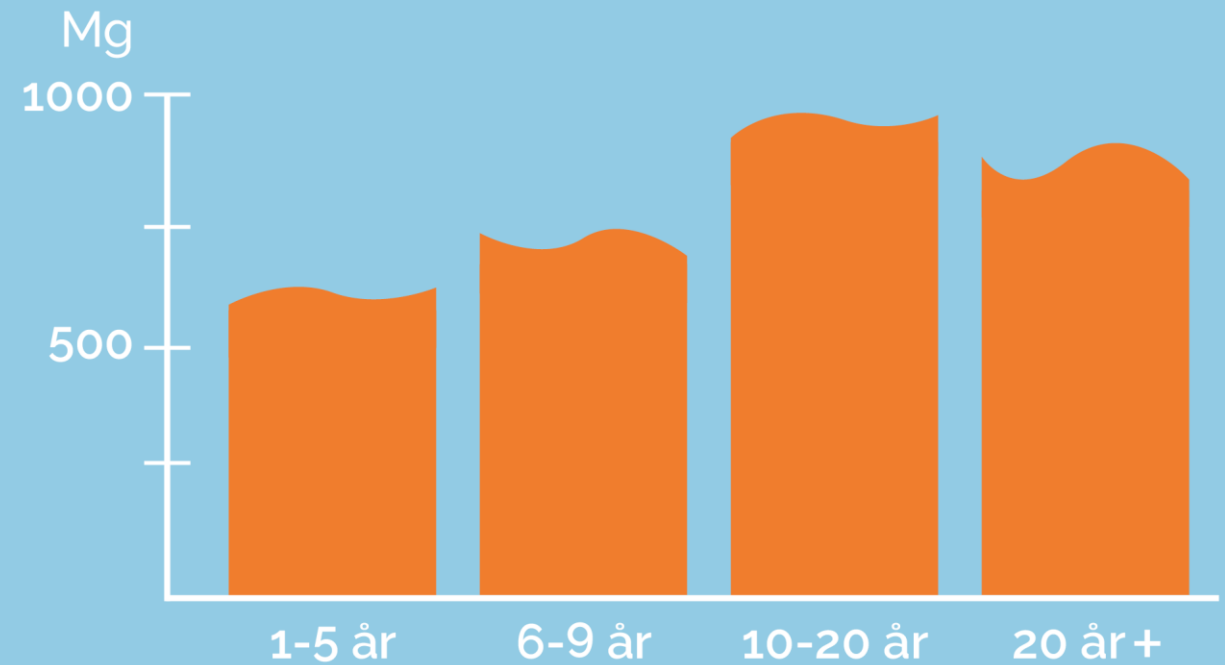
Noget at leve af. Noget at leve for.



Nej.

# Calcium er vigtigt igennem hele livet

Anbefalet daglige indtag af calcium





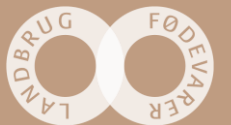
# 3

Noget at leve af. Noget at leve for.



# PROTEIN

Noget at leve af. Noget at leve for.





MÆLK INDEHOLDER **PROTEIN**

Noget at leve af. Noget at leve for.



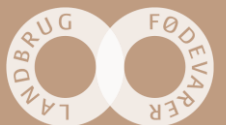
## PROTEIN: VIDEN OM

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

Noget at leve af. Noget at leve for.



**Kikærter**  
Kogte  
197g

**Mandler**  
83g

**Hørfrø**  
70g

**Minimælk**  
500ml

**Oksetyksteg**  
80g

**Laks**  
111g

# Protein

## Hvordan får jeg nok protein?

Her er vist, hvor stor en mængde man skal spise af forskellige fødevarer for at få den samme mængde protein (17,5 g), som man får ved at drikke to glas mælk. Protein findes i mange forskellige fødevarer, men mængden og kvaliteten af protein varierer. Møjevarer er en god kilde til protein, da proteinerne her er af høj kvalitet, indeholder alle de vigtige aminosyrer og er lette for kroppen at optage. Læs mere på [mælken.dk](http://mælken.dk)

**Kyllingebryst**  
81g

**Skyr 0,2%**  
159g

**Æg**  
142g

**Ost 45+**  
71g

**Quinoa**  
Kogt  
307g

**Parmesan**  
45g

**Røde linser**  
64g

**Tun**  
I vand  
73g

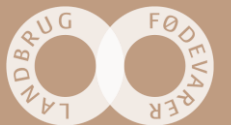
Noget at leve af. Noget at leve for.

MEJERIFORENINGEN



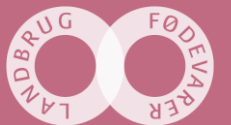
# Mejeriprodukter indeholder alle de vigtige aminosyrer

Noget at leve af. Noget at leve for.



# 4

Noget at leve af. Noget at leve for.



# SMAAG

Noget at leve af. Noget at leve for.







**47 % drikker  
mælk fordi de  
kan lide smagen**

Noget at leve af. Noget at leve for.





*”Mad, der ikke smager af noget, er ligegyldigt,”*



Noget at leve af. Noget at leve for.



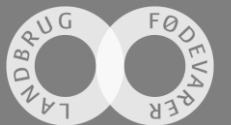
# 5

Noget at leve af. Noget at leve for.



# KLIMA

Noget at leve af. Noget at leve for.



**Mælk og mejeriprodukter er  
en del af  
De Officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima**

Noget at leve af. Noget at leve for.



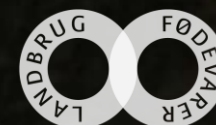
# KLIMAAFTRYK, DRIKKEVARER, CO2 PR. KG

MANDELDRIK	3,52
ÆBLEJUICE	1,64
APPELSINJUICE	1,32
ICETEA	0,82
SODAVAND, TILSAT SUKKER	0,55
MINIMÆLK	0,48
HAVREDRIK, TILSAT CALCIUM	0,37
MINERALVAND, DANSKVAND	0,22
VAND, POSTEVAND	0,00



  
Sustainable

KILDE: CONCITO: Den store klimadatabase





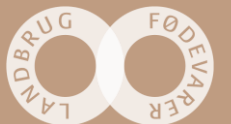
Noget at leve af. Noget at leve for.



# 5 gode grunde til at mejeriprodukter indgår i fremtidens bæredygtige kost

1. MEJERI ER EN DEL AF DE OFFICIELLE KOSTRÅD
2. MÆLK ER EN GOD KILDE TIL CALCIUM
3. MÆLK ER EN GOD KILDE TIL PROTEIN
4. SMAG!
5. MEJERI ER EN DEL AF DE OFFICIELLE KLIMA KOSTRÅD

Noget at leve af. Noget at leve for.





# TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

Seniorkonsulent Katrine Langvad  
Afdeling for Ernæring, Landbrug & Fødevarer

[KLV@LF.DK](mailto:KLV@LF.DK)

Noget at leve af. Noget at leve for.

