

Gode råd om proteinrig kost

Protein er kroppens byggesten: Væv, muskler og organer er opbygget af protein. Får kroppen ikke tilført tilstrækkeligt protein gennem kosten, nedbrydes kroppens proteiner i blandt andet muskler og organer. Det medfører underernæring samt nedsat funktionsevne og immunforsvar.

I forbindelse med en række sygdomme, kirurgiske indgreb eller sårheling øges proteinbehovet til det dobbelte af det almindelige behov. Anbefalet proteinindtagelse er i disse situationer cirka 1,5 g protein per kg legemsvægt (idealsvægt).

Protein findes især i mælk, ost, kød, fisk, fjerkræ og æg. Der er også protein i brød, gryn, kartofler, grønsager og frugt - men i mindre mængde.

For at udnytte kostens protein til vedligeholdelse og genopbygning af kroppen er det vigtigt, at dit energibehov bliver dækket. Er din vægt stabil, får du tilstrækkeligt med energi/kalorier gennem kosten.

Hvis du derimod ikke får tilstrækkeligt med energi/kalorier og taber dig i vægt, udnyttes proteinet ikke godt nok. I den situation kan det være hensigtsmæssigt at supplere med særlige energi- og proteinrige drikke for at stoppe vægttabet.

For at få proteinet bygget ind i musklerne er det desuden vigtigt, at du bevæger dig og træner i den udstrækning, det kan lade sig gøre for dig.



Sådan får du mere protein i kosten

Følg disse kostprincipper, så du får mere protein i din mad:

- Spis 3 hovedmåltider og gerne 3-4 mellemmåltider dagligt.
- Drik gerne op til 1 l mælk dagligt.

- Foretræk mælk og mælkeprodukter frem for proteinfrie drikke som fx vand, kaffe, te, saft og sodavand.
- Spis rigeligt med kød, fisk, fjerkræ, æg og ost.
- Spis gerne ost eller fiske- og kødpålæg frem for fx marmelade og honning.
- Spis dig ikke mæt i grøntsager og frugt – det fylder uden at give tilstrækkelig protein.
- Vælg surmælksprodukter, kakaomælk, ost, mælkedrikke, mælkedesserter og energi- og proteinrige drikke til mellemmåltiderne.



Proteinindhold i forskellige madvarer

Madvare	Protein per 100 g
Skæreost	25 g
Kød og fjerkræ	20 g
Fisk	20 g
Mandler	20 g
Nødder	15 g
Æg	12 g (1 æg = 7 g)
Hytteost, rygeost, flødeost	10-12 g

Madvare	Protein per 100 g
Fromage frais, kvark, skyr	8-12 g
Tilberedte bønner (brune, hvide), linser, kikærter	6-10 g
Brød	6-8 g
Ymer, ylette	6,5 g
Ærter (grønne)	6 g
Mælk, alle slags	3,5 g
Yoghurt, A38, cultura	3,5 g
Kartofler og grøntsager	1-2 g
Frugt	1 g



Forslag til måltider

Morgen:

- 2 dl surmælksprodukt med ymerdrys eller frisk frugt eller
- 2 halve skiver rugbrød med dobbelt lag pålæg eller ost.
- 1 glas mælk (2 dl).

Formiddag:

- ½ skive rugbrød eller 1-2 skiver knækbrød med dobbelt lag pålæg eller ost eller
- 20-30 g nødder eller mandler
- 1 glas mælk (2 dl).



Frokost:

- 3 halve skiver rugbrød med dobbelt lag pålæg eller ost
- Grøntsager, fx tomat, agurk, råkost
- 1 glas mælk (2 dl).

Eftermiddag:

- ½ skive rugbrød eller 1-2 skiver knækbrød med dobbelt lag pålæg eller ost eller
- 1½ dl surmælksprodukt med ymerdrys eller frisk frugt
- 1 glas mælk (2 dl).

Aften:

- 160 g kød, fjerkræ eller fisk
- Kartoffler, ris eller pasta
- Grøntsager eller salat
- 1 glas mælk (2 dl).

Sen aften:

- ½ skive rugbrød eller 1-2 skiver knækbrød med dobbelt lag pålæg eller ost eller
- 20-30 g nødder eller mandler eller
- Smoothie eller milkshake lavet på 1½ dl mælk eller surmælksprodukt og frugt.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 30 / 97 64 00 56

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 13.00