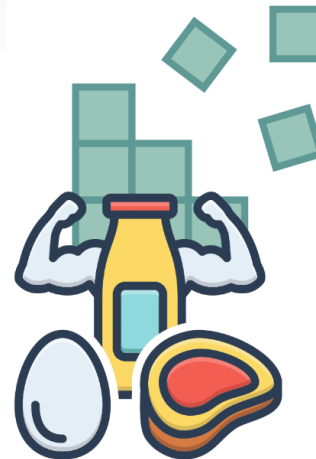


Proteiner

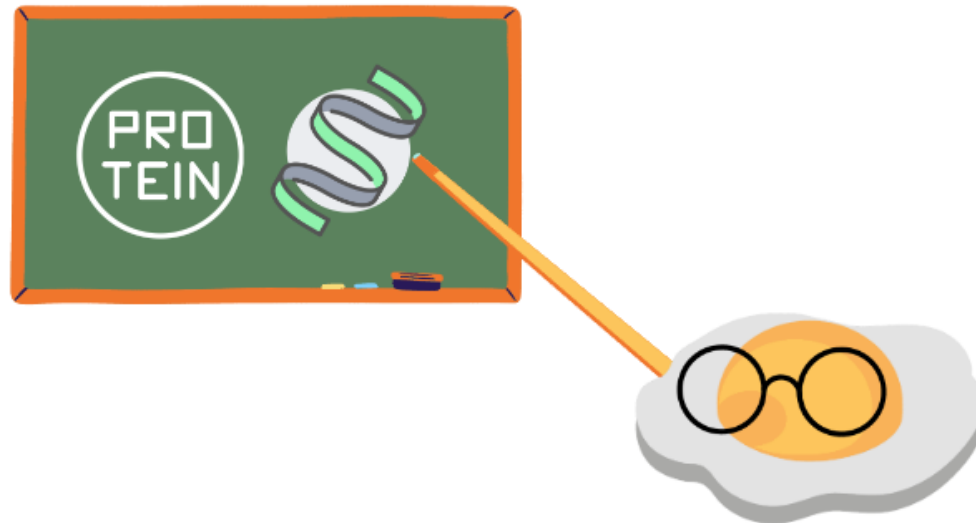
Kroppens centrale byggesten



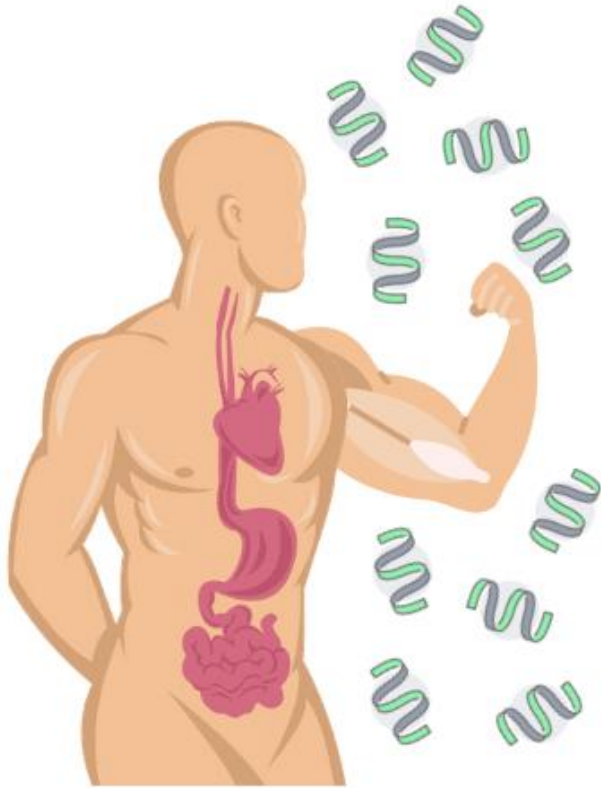
Indhold

- **Introduktion**
- **Animalsk protein**
- **Plantebaseret protein**
og plantebaserede alternativer som proteinkilder
(vegetarer and veganere)
- **Kostanbefaling**
- **Konklusion**

Introduktion (1,2)



Proteiner er centrale byggesten i kroppen og er vigtige for at opbygge og vedligeholde kroppens celler, for eksempel i muskler og organer.



Kroppen har brug for i alt 20 **aminozyrer** for at producere alle proteiner, hvoraf 9 er **essentielle**.

Proteinkilder bør derfor bestå af de 9 essentielle aminozyrer, som humant protein også er sammensat af, så kroppen lettere kan omsætte dem (**høj biotilgængelighed**)

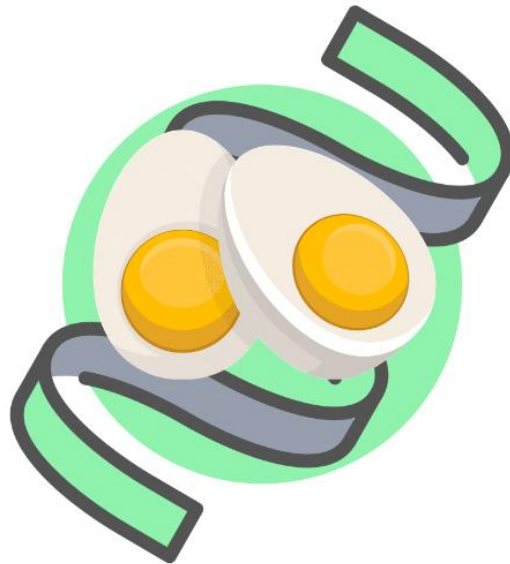


Proteiner er vigtige for immunsystemet og hormonbalancen og fungerer som en sekundær energikilde.



Det betyder, at når kroppens kulhydratlager er tomt, tyer den til proteiner og nedbryder muskler for at generere energi.

Animalsk protein^(1,2)

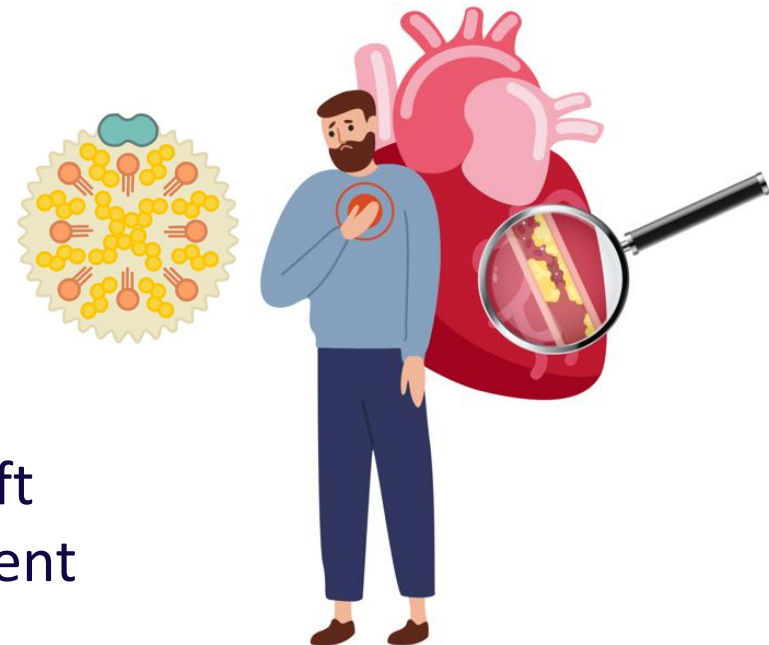


Animalsk protein minder meget om proteinstrukturen hos mennesker → hvilket gør det lettere for kroppen at bearbejde.



Eksempelvis: magert, hvidt kød, fisk, æg og mejeriprodukter såsom yoghurt.

Animalsk protein indeholder mere mættet (usundt) fedt og kolesterol → Hvis det indtages i store mængder, kan det hæve kolesterolniveauet og øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.



Der er også en debat om, hvorvidt risikoen for kræft også stiger ved overdrevent forbrug.

Derudover er animalsk protein mindre miljøvenligt på grund af dets høje vand- og energiforbrug.



Fordelen er imidlertid den høje biotilgængelighed.

Plantebaseret protein^(1,2)

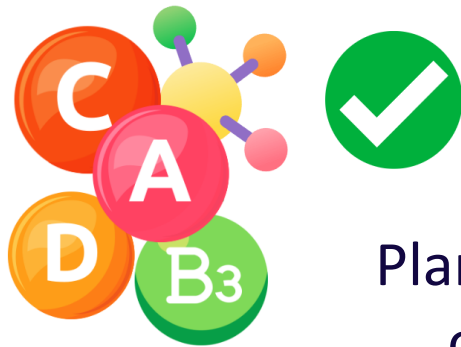
og plantebaserede alternativer som
proteinkilder (vegetarer and veganere)



Plantebaseret protein ligner proteinstrukturen hos mennesker mindre, men der er nogle proteinkilder, der kommer ret tæt på, såsom chiafrø og bælgfrugter, herunder linser, nødder, havregryn og hamp.

Disse indtages bedst i kombination med andre plantebaserede fødevarer.





Plantebaseret protein indeholder ofte flere fibre, fytochemicalier og vitaminer.

Manglen på B12-vitamin er dog en ulempe.



Plantebaserede alternativer som proteinkilder⁽²⁾

Der er nogle proteiner fra veganske proteinkilder, der er mere egnede til en sund kost end andre, fordi de kan omsættes særligt godt. Disse omfatter:

Korn og pseudokorn såsom ris, amaranth, spelt, quinoa, havre og hirse er rige på planteproteiner. Det gælder også for forarbejdede produkter som brød.



Plantebaserede alternativer som proteinkilder⁽²⁾

Bælgfrugter som soja, bønner, linser og ærter er også en rigtig god kilde til plantebaseret protein.



Soja bliver også forarbejdet til forskellige produkter, såsom sojamælk eller tofu, som kan bruges som en god erstatning for animalske produkter i hverdagen.

Plantebaserede alternativer som proteinkilder⁽²⁾

Raps bliver nu diskuteret som en egnet erstatning for soja.

Det har vist sig, at testforbrugere følte sig mætte og tilfredse længere efter et måltid med rapsproteiner. Fordelene ved rapsprotein bliver stadig undersøgt nærmere.



Plantebaserede alternativer som proteinkilder⁽²⁾

Nødder, såsom jordnødder, mandler, hasselnødder og valnødder, giver også en masse protein.



Kostanbefaling^(1,2)



Proteiner kan ikke produceres af kroppen selv, det betyder derfor at et regelmæssigt indtag er vigtigt. Den anbefalede mængde for en gennemsnitlig voksen er **0,8 g protein pr kg kropsvægt**. Det er dog vigtigt at holde for øje, at disse proteinkilder bør være af høj kvalitet.

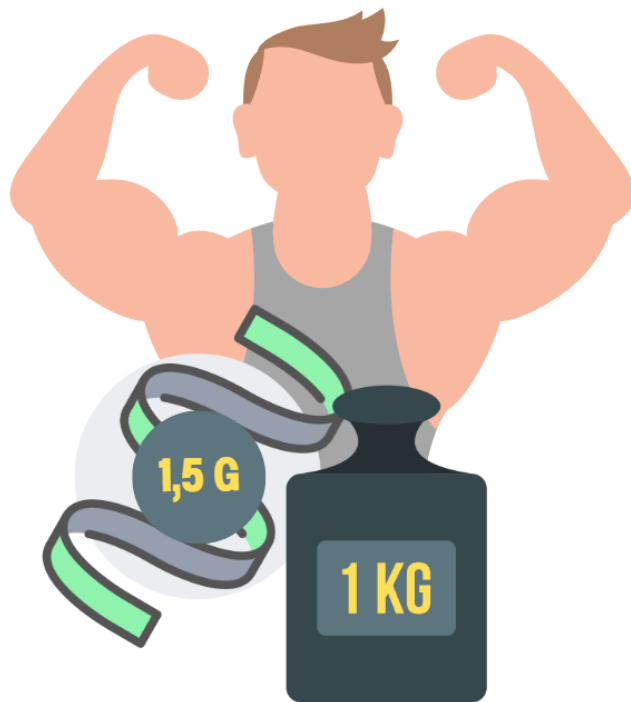


Denne mængde er ca. 9-11 % af den samlede energiværdi med antaget normalvægt. For eksempel, hvis en person er fed (overvægtig), er det første skridt at bestemme, hvad normalvægten ville være for deres højde og køn.

Først derefter kan et nøjagtigt resultat for proteinindtaget bestemmes.

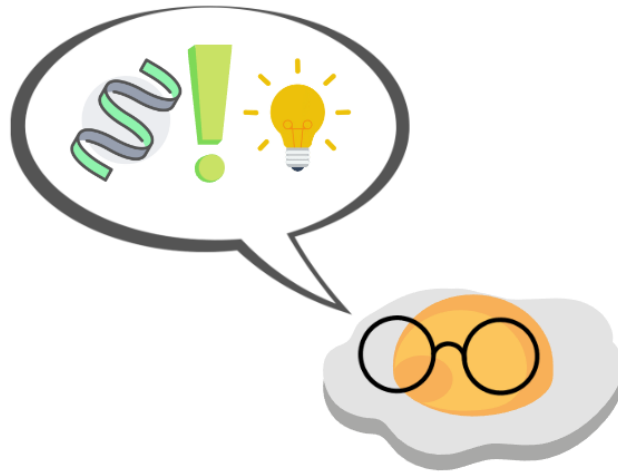


En person, der vejer **70 kg**, ville derfor have brug for **56 g** om dagen.

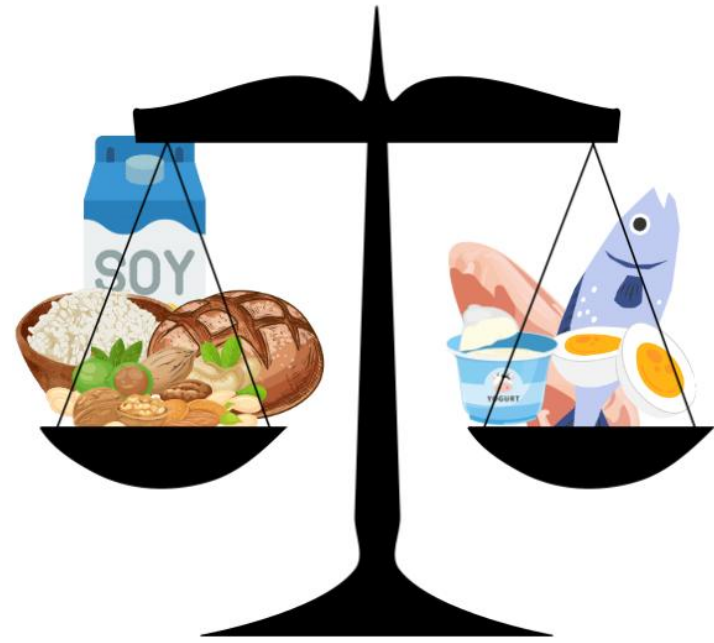


Hvis du ønsker at styrke dine **muskler**, kan du øge indtaget til **1,5g** pr. kg kropsvægt!

Konklusion (1,2)



Hvis det er muligt, bør der være en sund balance mellem plantebaserede og animalske proteiner, da begge har deres fordele og ulemper.



Kilder:

1. Was für ein Leben - Das Gesundheitsmagazin AOK Hessen [Internet]. Pflanzliches oder tierisches Protein? Das ist der Unterschied; [cited on 14. August 2022]. Available from: <https://aok-erleben.de/artikel/pflanzliches-oder-tierisches-protein-das-ist-der-unterschied>
2. AOK Redaktion. aok.de | AOK. Die Gesundheitskasse. | AOK [Internet]. Die besten pflanzlichen Proteinquellen; 25. Oktober 2021 [cited on 14. August 2022]. Available from: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/die-besten-pflanzlichen-proteinquellen/>.



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Zvonimir Jelic, student of Health Science,
Technical University of Munich

Redaktion og design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu