SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Protein – vigtigt hele livet

Hvorfor er protein vigtig?

Med alderen mindskes muskelmassen i kroppen, og det påvirker din evne til at klare dig selv og udføre daglige gøremål. For at vedligeholde og opbygge muskler samt bevare et godt immunforsvar har du brug for tilstrækkeligt med protein og regelmæssig fysisk aktivitet.

Hvis du er undervægtig, har nedsat appetit eller har tabt dig, er det særligt vigtigt, at din krop får både nok kalorier og protein. Det gælder også, hvis du har været syg, har sår der skal hele, skal til træning/genoptræning eller ønsker at bevare din balance og muskelstyrke for at forebygge fald.

Et glas kakaomælk /mælk

Et glas protein-drik

Et glas drikke-yoghurt ol.

En protein-bar

En portion koldskål

En håndfuld nødder og mandler

Forslag til gode proteinrige mellemmåltider og drikke

Hvordan får du nok protein?

Din krop får protein fra det du spiser og drikker. Du kan nemt gøre mad og drikke mere proteinrigt ved at tilføje nogle proteinholdige mad- og drikkevarer til alle dine måltider, herunder et ekstra måltid eller en drik efter træning.

Proteinrige mad- og drikkevarer finder du især i:

- Fjerkræ, fisk og kød – både som en del af den varme mad og som pålæg
- Æg, fx kogt æg, spejlæg, scrambled æg og æg i madretter
- Mejeriprodukter – herunder mælk, kakaomælk, koldskål, ost, hytteost, skyr, ymer og A-38
- Bælgfrugter, fx tørrede bønner, ærter og linser samt nødder og mandler

Mad- og drikkevarer	Mængde	Protein-indhold
Kød, fjerkræ og fisk (gns.)	75 g	14,3 g
Skyr	1 dl	11 g
Protino Plus	1 dl	11 g
Ymer	1 dl	6,1 g
Æg	1 stk.	6 g
Mandler, nødder, peanuts (gns.)	½ dl (25 g)	4,5 g
Skæreost	1 skive (15 g)	3,6 g
Mælk/yoghurt	1 dl	3,4 g
Hytteost	1 spsk. (15 g)	2 g
Hummus	25 g	1,2 g
Kødpålæg	1 skive (10 g)	1,2 g

Hvor meget protein har du behov for?

Proteinbehovet afhænger af alder, aktivitetsniveau og eventuel sygdom. Når du bliver ældre, stiger dit behov for protein.

Som rask og aktiv ældre har du brug for cirka 1-1,2 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag. Ved sygdom eller hvis du er meget fysisk aktiv eller træner, er behovet cirka 1,5 g pr. kg kropsvægt pr. dag.

Eksempler på dagligt proteinbehov

- En kvinde på 70 år, der vejer 60 kg, har brug for ca. 72 g protein om dagen
- En mand på 70 år, der vejer 80 kg, har brug for ca. 96 g protein om dagen

Eksempler på indholdet af protein i smørrebrød

Kartoffel
2 g protein

Hønsesalat
3 g protein

Hamburgerryg
5 g protein

Sild
6,5 g protein

Æg og rejer
8,5 g protein