

PROTEINER

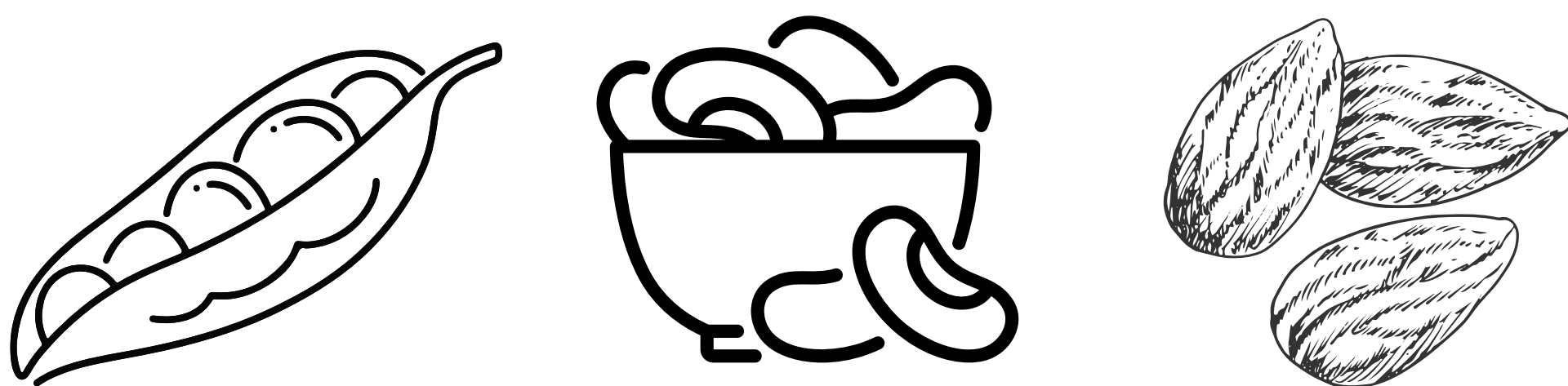
PROTEINER ER KROPPENS BYGGESTEN. DE BRUGES PRIMÆRT TIL AT OPBYGGE BL.A. CELLER, VÆV, HORMONER, ANTISTOFFER OG ENZYMER.

PROTEINER BESTÅR AF FORSKELLIGE AMINOSYRER. FLERE AF DISSE AMINOSYRER KAN KROPPEN IKKE SELV DANNE, OG DA DE ER LIVSNØDVENDIGE FOR KROPPEN, SKAL DE TILFØRES VIA DEN MAD, DU SPISER.

Madens proteiner stammer især fra kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg.



Vegetarer og veganere kan få nok protein ved at spise ærter, linser, bønner og nødder.



Hvor meget protein skal du spise?

Børn og voksne, 2-64 år:

10-20 % af energien skal være fra protein. Det svarer til 0,8-1,5 gram protein pr. kg kropsvægt pr. dag afhængig af aktivitetsniveau.

Voksne fra 65 år:

15-20 % af energien skal være fra protein. Det svarer til 1,1-1,3 gram protein pr. kg kropsvægt pr. dag afhængig af aktivitetsniveau.