

4. august 2015

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Protein er det vigtigste næringsstof

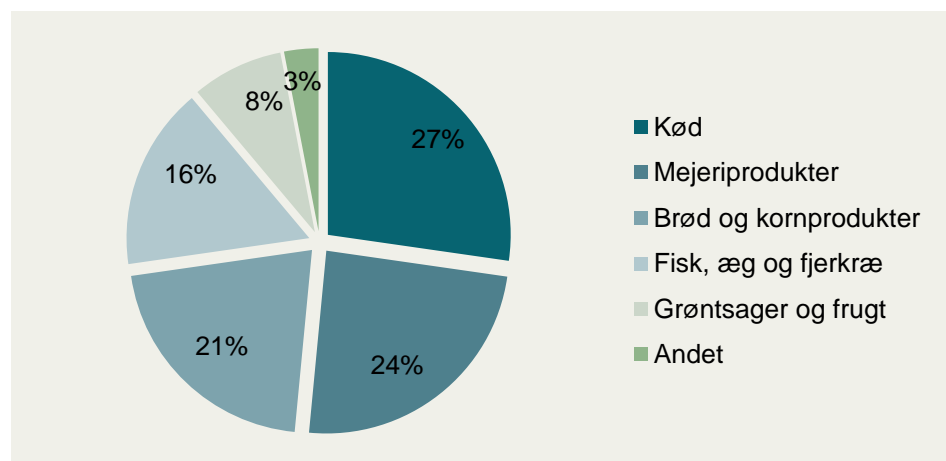
- Danskernes indtag af protein er stigende
- Danskernes viden om behovet for næringsstoffer er generelt lav
- På trods af det begrænsede kendskab vurderes protein som det vigtigste næringsstof
- Størstedelen af danskerne mener, at de får protein nok
- Protein er det næringsstof – sammenlignet med kulhydrat og fedt – danskerne gør sig umage for at spise mere af
- Proteiner forbindes med muskelopbyggelse og mæthedfølelse
- Oksekød og æg vurderes som de bedste kilder til protein

Danskerne spiser mere protein

DTUs seneste kostundersøgelse viser, at danskernes indtag af protein er steget i alle aldersgrupper sammenlignet med kostundersøgelsen fra 2008, hvilket primært skyldes et øget indhold af animalske produkter (kød, æg og fisk) i danskernes kost. Generelt ligger danskernes gennemsnitlige indtag af protein inden for det anbefalede interval på 10-20 procent energi fra protein.

Undersøgelsen afslører desuden, hvor proteinet i danskernes kost kommer fra: 67 pct. af kostens protein har animalsk oprindelse, mens 29 pct. stammer fra vegetabiliske fødevarer. Nedenstående figur viser, hvilke fødevarer danskerne får deres protein fra.

Figur 1
Hvor kommer
proteinet i kosten fra?



Kilde: Danskernes kostvaner 2011-2013 af DTU.

Undersøgelsen viser endvidere, at 38 pct. af energien i den voksne befolknings kost kommer fra fedt, mens 46 pct. kommer fra kulhydrater og 16 pct. fra protein.

Protein er vigtigt, men hvorfor egentlig?

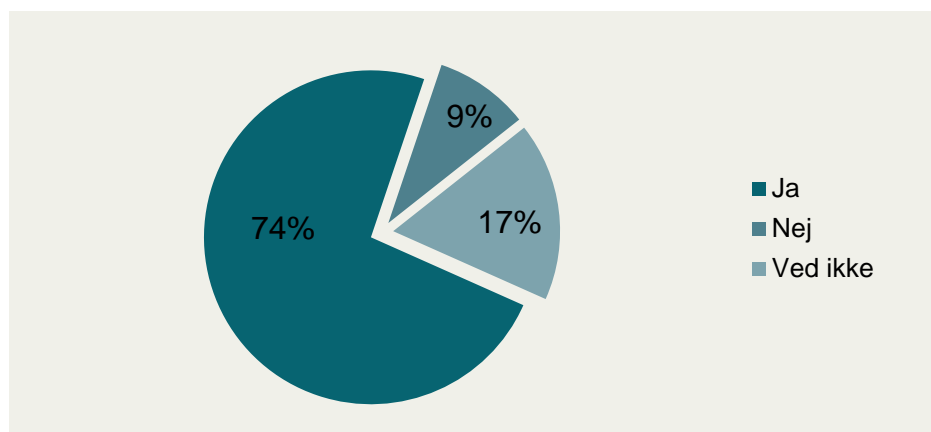
Danskernes kendskab til næringsstofferne er generelt lavt. De fleste går ud fra, at hvis kroppen har det godt, så får man formentlig næringsstoffer nok. I tråd hermed er danskernes kendskab til, hvad protein er, og hvad det gør for kroppen, også meget begrænset. Kvinderne har dog større viden om næringsstofferne end mændene, hvilket kommer af kvinders generelt større interesse for sundhed og ernæring.

På trods af den begrænsede viden vurderer danskerne protein som værende det vigtigste næringsstof efterfulgt af kulhydrater og fedt. Graver man dybere, er det dog klart, at danskerne ikke er helt sikre på, hvorfor protein egentlig er så vigtigt. Nogle mener, det er, fordi det giver mæthedsfornemmelse, hvilket er vigtigt, hvis man vil tabe sig eller blot holde vægten. Andre mener, at det er byggesten for kroppen og med til at opbygge musklerne. Generelt er danskerne i højere grad positivt indstillede over for protein sammenlignet med fedt og kulhydrater.

Danskerne mener at de får nok protein

Flertallet mener, at de får proteiner nok i det daglige indtag af mad og drikke, men en relativ stor del af danskerne svarer dog, at de ikke ved det. De fleste forbrugere svarer, at de ikke gør sig overvejelser i forhold til, hvornår og hvor ofte i løbet af dagen, der indtages proteinholdig mad. Protein er derimod noget, som danskerne forventer at få gennem den daglige kost, og det resulterer i, at størstedelen forsøger at spise varieret, og derigennem opnå en kostsammensætning, der er tilstrækkelig.

Figur 2
Tror du, at du selv får protein nok i din daglige kost?



Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer, marts 2014

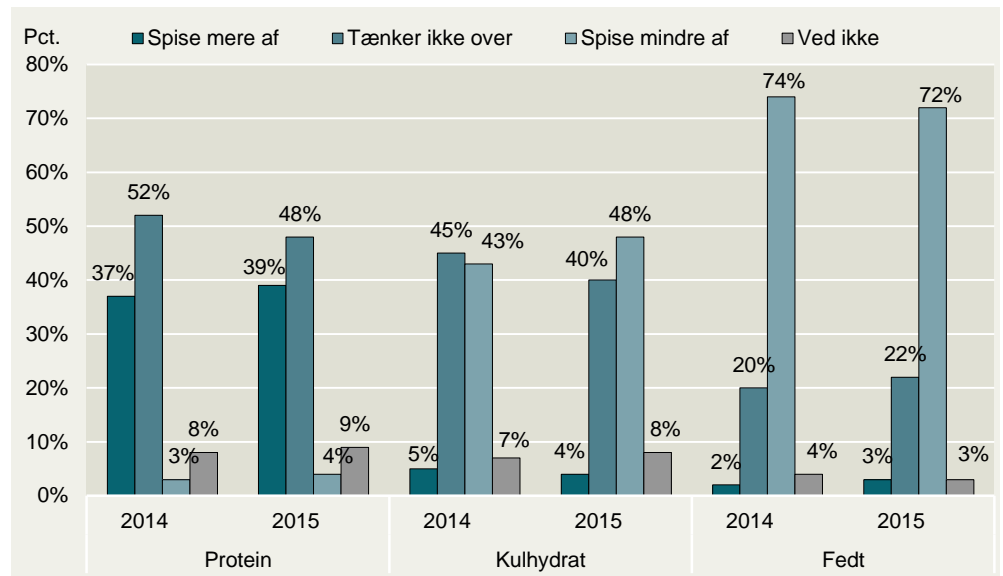
DTUs kostundersøgelse viser, at mænd og drenge oftere indtager proteinholdig mad end kvinder og piger, og derudover ses en tendens til, at indtaget af protein stiger med alderen. Det hænger måske sammen med, at ældre over 65 år typisk har brug for lidt mere protein end de yngre personer. Det skyldes, at de ældre (over 65 år) bevæger sig mindre og dermed har mindre appetit og deraf følgende mindre energiindtag. Anbefalingen ligger lidt højere for de ældre over 65 år nemlig 15-20 E% for at sikre tilstrækkelig proteinforsyning.

Der er fokus på at spise mere protein

Protein er ikke det, som forbrugerne først ser efter på varedeklarationen. Derimod er fokus på at minimere indtaget af fedt, at minimere indtaget af kulhydrater, at få vitaminer og mineraler nok og endelig fokuseres der på

proteinerne. Det skyldes formentlig, at man især læser varedeklarationen efter det, man gerne vil undgå. Når forbrugerne direkte adspørges, er protein nemlig det næringsstof, som flest tænker over at spise mere af. Når man ser på udviklingen, ligger antallet af danskere, der tænker over at spise flere proteiner, på et stabilt niveau.

Figur 3
 For hvert af disse næringsstoffer beder vi dig fortælle, om det er noget, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?



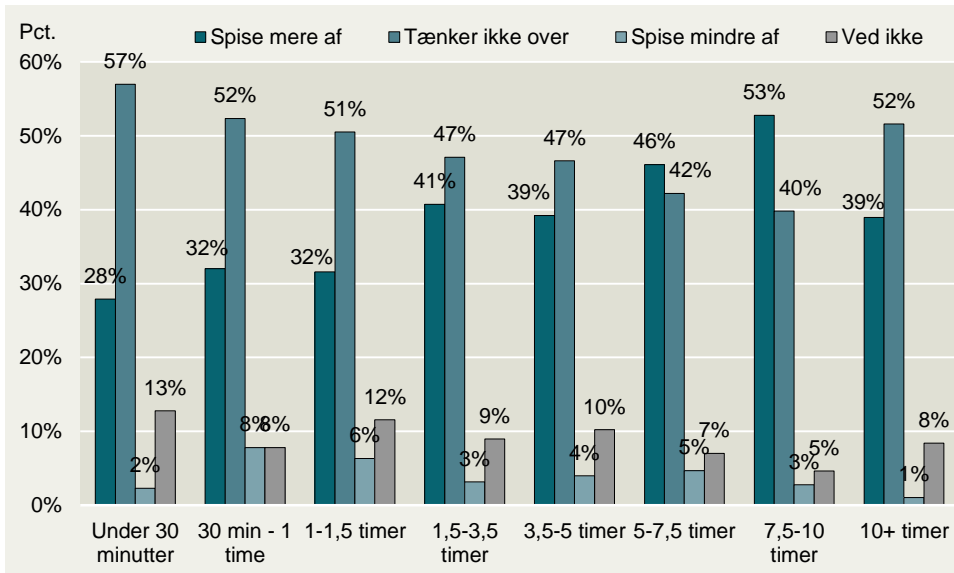
Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer, marts 2014 og Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2015

Det er især fedt, som man gør sig umage for at spise mindre af. Imidlertid ser dette ud til at udvikle sig. Der er alene tale om tendenser, men sammenlignet med sidste år virker det til, at danskerne nu fokuserer mere på at undgå kulhydrater og mindre på at undgå fedt.

Det er særligt kvinderne, der forsøger at spise mere protein, men det er også dem, der tænker mest over deres indtag af fedt og kulhydrater, hvilket kommer af deres generelt større interesse for sundhed og ernæring. Mændene er dog i højere grad kommet på banen når man sammenligner den nyeste undersøgelse med resultaterne fra 2014. En større andel af mændene er nemlig begyndt at tænke over at spise mere protein og færre kulhydrater.

Derudover ses der en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og hvor høj grad man gør sig umage for at indtage mere protein. Det er dog ikke gældende for de mere ekstreme tilfælde – personer, der dyrker motion i mere end 10 timer om ugen – da de fleste i denne gruppe ikke skiller sig ud fra gennemsnittet.

Figur 4
Hvor mange timer om ugen sammenlagt er du normalt fysisk aktiv?



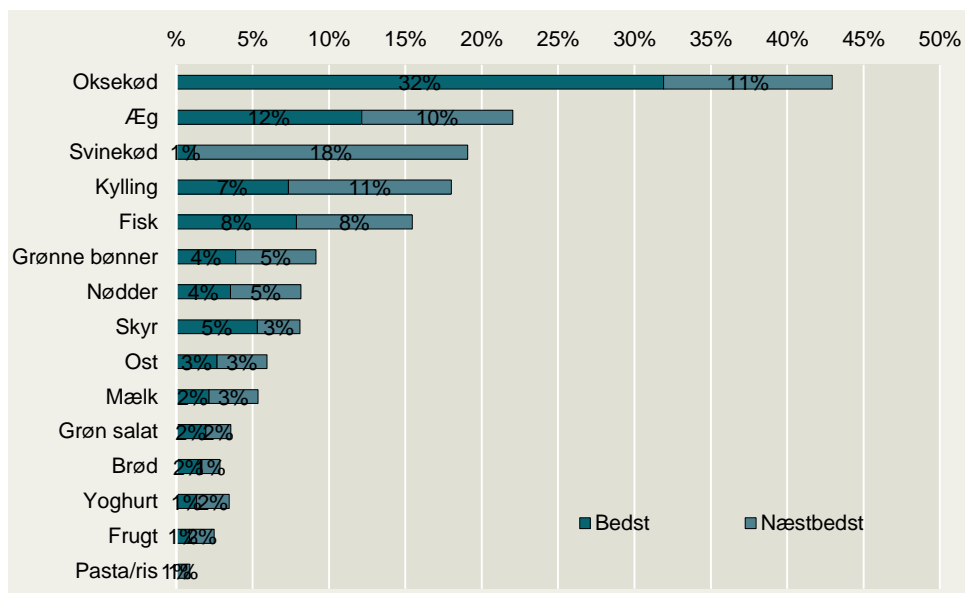
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2015

Oksekød og æg er vigtige kilder til protein

Når danskerne adspørges, hvilke fødevarer, der er de bedste kilder til at få protein, rangerer oksekød og æg højest. Derudover nævnes kød og æg som kilder til at få nogle af de væsentlige næringsstoffer såsom protein, A- og D-vitamin. Kigges der nærmere på forbrugernes oplevelse af de enkelte fødevarers fordele, viser det sig, at oksekød først og fremmest hjælper med at få proteiner nok og dernæst giver god mæthed. Svinekød viser de samme fordele, mens kylling i ligeså høj grad vurderes som at hjælpe med at regulere vægten.

En stor del af danskerne er bekendte med, at mejeriprodukter indeholder protein, og det er særligt skyr, der har været med til at sætte fokus på dette. Flere nævner bl.a., at det høje proteinindhold i skyr er med til at give en god mæthedsfølelse.

Figur 4
Hvilke af nedenstående fødevarer mener du er gode kilder til protein?



Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer, marts 2014

I appendix er vist en liste over det faktiske proteinindhold i en række fødevarer med hhv. animalsk og vegetabilsk oprindelse.

Fremtiden for proteiner

Andelen af befolkningerne, der kan karakteriseres som overvægtige er et stigende problem globalt såvel som i Danmark. Det medfører et øget sundhedsfokus hos forbrugerne, og interessen for protein ventes på denne baggrund at stige. Protein anses af forbrugerne som værende mæthedsgivende og med til at holde vægten, hvilket er vigtige egenskaber, når man forsøger at tabe sig.

Den stadigt stigende interesse for mad, sundhed og ernæring omfatter både fokus på kost, men også motion. De seneste år er det f.eks. blevet populært at dyrke ekstrem sport (maraton, triatlon m.m.), som medfører mange timers ugentlig motion. Som tidligere nævnt fokuseres der generelt på et højere proteinindtag, når der dyrkes meget sport, og denne trend forventes ligeledes at fortsætte.

Om undersøgelsen

I marts 2014 udførte TNS Gallup en kvalitativ og kvantitativ undersøgelse om danskernes viden om og holdning til protein.

Den kvalitative del tog udgangspunkt i online diskussionsfora, der forløb over 3 dage i uge 5 og 6 med 25-30 deltagere. Den kvantitative del blev udført via webinterviews blandt 1125 repræsentativt udvalgte respondenter over hele landet (18+ år).

Derudover er der medtaget data fra en befolkningsundersøgelse, som Norstat har gennemført for Landbrug & Fødevarer i februar 2015.

Appendix

Det faktiske indhold af protein i en række fødevarer.

Animalske produkter	Protein pr. 100 g
Ost 30+	30 g
Ost 45+	25 g
Kyllingebryst	22 g
Skinkeschnitzel af inderlår	22 g
Svinemørbrad	21 g
Oksemørbrad	20 g
Svinekam med svær	19 g
Okseculotte	19 g
Æggeblomme	17 g
Lammebryst	15 g
Hele æg	13 g
Hytteost	12-13 g
And med skind	12 g
Skyr	11 g
Æggehvide	11 g
Fromage frais	8 g
Mælk	3,5 g
Frugtyoghurt	3,3 g

Vegetabiliske produkter	Protein pr 100 g i rå (kogt)*
Sojabønner	36 (18) g
Jordnød	25 g
Mandler, rå	21 g
Kogte kikærter	20 (10) g
Røde kidneybønner	20 (10) g
Hasselnødder	15 g
Havregryn	13 g
Broccoli	5 g
Champignon	3 g
Spinat	3 g
Grønne bønner	2 g
Blomkål	2 g
Gulerod	<1 g

*Vægtændringsfaktor 2 ved udblødning og kogning, dvs. halvering af proteinindhold/100g fra tørret til spiseklart produkt

Kilde: "Typiske vægte for madvarer". Scandinavian Journal of Nutrition 1996;40(4) suppl. No. 32, S 129 - S 152.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Marianne Gregersen
Ninna Aarfelt Andersen

3339 4677 mgr@lf.dk
3339 4310 naa@lf.dk