

## SPIS MERE PROTEIN FOR AT HOLDE DIG SUND

Vidste du, at din krop har brug for protein for at fungere ordentligt? De færreste ved hvor vigtigt protein er i vores kost. Hvis du ikke spiser nok protein, kan det have negative konsekvenser for dit helbred, dit immunforsvar og din ydeevne, og samtidig føre til tab af muskelmasse, øget risiko for at falde eller tab af fysisk funktion (f.eks. lavere ganghastighed). Så det at spise nok protein og være fysisk aktiv kan hjælpe dig med at forblive sund. Desværre viser forskning fra **PROMISS**-projektet, at mere end hver fjerde hjemmeboende ældre spiser for lidt protein.

### Hvorfor er protein vigtigt?

Vores krop består af celler, der indeholder protein, for eksempel i vores muskler, knogler, brusk og hud. Proteiner bruges også til at transportere ilt, og de sikrer en optimal funktion af vores immunsystem og hjælper kroppen med at komme sig efter sygdom.

### Hvor meget protein har vi brug for?

**1g protein pr. kg kropsvægt pr. dag**

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & \text{🍴} & \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Pr. kg kropsvægt skal du spise mindst 1g protein om dagen, da dette gavner den fysiske funktion. Så hvis du vejer 60kg, skal du spise 60g om dagen. Det er også vigtigt at spise 30g protein pr. måltid, så du bør spise to måltider med 30g protein for at nå et tilstrækkeligt proteinindtag. Hvis du vejer mere end 60kg, bør du overveje at øge dit proteinindtag yderligere. Mennesker med kroniske tilstande bør øge deres proteinindtag til et niveau, der anbefales af en læge eller diætist.

Er du ikke sikker på, hvordan man kan opnå 30g protein pr. måltid? Her er nogle eksempler:

En yoghurt, havregryn tilberedt med mælk og 2 æg = 30g



Fuldkornsbrød med ost og 1 ½ glas mælk = 30g



Kyllingebryst med ris og en grøn salat = 30g



**Tip:** spørg din læge eller en diætist om proteinrige opskrifter eller se på **PROMISS**-projektets hjemmeside: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

## Hvordan kan du finde ud af, om du har brug for at spise mere protein?

En Protein Screener ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) kan hjælpe dig med at forstå, om du spiser nok protein. Den er tilgængelig på engelsk, hollandsk og finsk og bliver tilgængelig på flere sprog.

Kontakt din læge eller diætist for at diskutere resultaterne af din test, og om du har brug for at ændre din diæt eller ej. Hvis det ikke er muligt at udføre protein screeneren online, så tøv ikke med at tale med din læge eller diætist om dit proteinindtag.

## Hvordan kan du øge mængden af protein, du spiser?

1. Byt fødevarer med et lavt proteinindhold ud med fødevarer med et højt proteinindhold, og husk at variere dette for hvert måltid.

### 10g protein er der i:



#### Fisk

50g røget laks  
4 sardiner fra dåse  
45g bagt ørred



#### Ost

0,5 skål af hytteost  
2 skiver mozzarella  
1,5 skiver Gouda



#### Kød

33g kogt oksekød  
33g kogt lever  
33g kogt kyllingebryst  
3 skiver skinke  
2 skiver roastbeef  
4 skiver kyllingebryst



#### Vegetabiliske fødevarer

2 håndfulde nødder  
16 spiseskefulde havregryn  
400g kogt ris  
250g kogt pasta  
125g kogte linser  
3 skiver brød



#### 2 æg



1,5 skiver kogt tofu  
1,5 glas mælk  
1,5 skål yoghurt

2. Hvis du har brug for at øge din vægt, skal du tilføje ekstra produkter, der indeholder meget protein til din almindelige diæt.
3. Byt din almindelige mad ud med specielle proteinrige fødevarer, der er ligesom din normale mad, men har ekstra protein. For eksempel brød med højt proteinindhold, desserter med højt proteinindhold eller drikkevarer med højt proteinindhold. Du kan finde dem i dit almindelige supermarked.



**Tip:** Drikkevarer med højt proteinindhold kan hjælpe dig med at undgå at føle dig mæt eller oppustet.

**Tip:** Proteinrige fødevarer eller snacks kan være særligt nyttige til at få mere protein, når du har nedsat appetit eller er vegetar/veganer.

4. Tilsæt proteinpulver til nogle almindelige fødevarer i din kost. Du kan købe proteinpulver i store supermarkeder, helsebutikker eller på apoteker. Bland pulveret med din almindelige bløde eller flydende mad, f.eks. din suppe, yoghurt eller dessert, i henhold til opskriften på pakken eller ved råd fra din diætist.
5. Brug en kombination af to eller flere af disse tip.



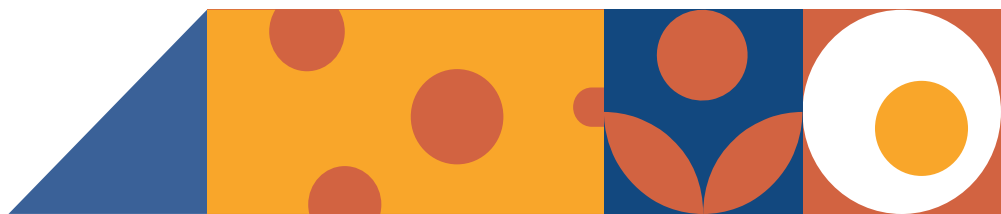
## Ekstra tip til at øge dit proteinindtag

Brug en (digital) dagbog til regelmæssigt at overvåge, hvor meget protein du spiser om dagen! En proteinoversigt kan hjælpe dig med at holde styr på den mængde protein, du spiser. Du kan finde en sådan oversigt på **PROMISS**-projektets hjemmeside: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).

## Bæredygtig protein

Selvom protein kan findes i både plantebaseret og animalske produkter, er det bedre for miljøet at spise plantebaseret. Du behøver ikke spise totalt vegansk eller vegetarisk mad, hvis du vil spise mere bæredygtigt. Prøv at:

- Spise mere plantebaseret protein såsom bælgrugter, korn, nødder og frø;
- Reducere dit indtag af oksekød, lam og forarbejdet (f.eks. pålæg) kød;
- Vælge kylling eller svinekød, når du spiser kød;
- Spise fisk maksimalt en gang om ugen (100-150g) og at vælge fisk med et bæredygtigt certifikat.



# Motion

Ud over at spise sundt er det vigtigt at være fysisk aktiv og mobil.

- Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen. Hvis dette er svært, skal du vide, at noget aktivitet er bedre end ingen! Hvert skridt tæller!
- Jo længere, jo oftere og/eller jo mere intensivt du er fysisk aktiv, jo mere gavner det dit helbred.
- Bland forskellige typer træning: såvel som konditions-, balance- og styrketræning.
- Reducér din stillesiddende tid så meget som muligt.



## Eksempler på træning



### Konditionstræning

Gåture

Udføre husarbejde (såsom støvsugning, rengøring) eller havearbejde

Cykling

Svømning



### Balancetræning

Balancér på et ben

Gå på linje ved at sætte den ene fod foran den anden

Gå sidelæns

*Hold fast i en stol eller væg, hvis du føler dig usikker i begyndelsen.*



### Styrketræning

Klem en tennisbold sammen

Løft armene over hovedet (stående eller siddende på en stol)

Fra siddende stilling til stående stilling (fra en stol, gentag)

Benløft til siden, mens du står

Hælløft

*Hold fast i en stol eller væg, hvis du føler dig usikker i begyndelsen.*



## Mere information



For mere information om proteinindtag, spørg din læge eller diætist. **PROMISS**-projektets hjemmeside kan give dig yderligere oplysninger, praktiske værktøjer, såsom proteinrige opskrifter og træningsplakater, og du kan checke nogle af projektets resultater: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).



Dette projekt har modtaget finansiering fra Den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram, tilskud nr. 678732.