

SVINEKØD – EN NATURLIG DEL AF EN SUND ERNÆRING

Grisen har tabt sig

Den danske gris smed i perioden 1975-1993 1/3 af sit fedt og erstattede det med kød. Det skete bl.a. gennem avlsarbejdet, hvor svineproducenterne udvalgte de mest kødfulde grise til at føre slægten videre. Det flotte fedttab er bibeholdt, og kødprocenten i danske slagtesvin er i dag ca. 60.

Disse forhold har resulteret i...

- Der er 6 udskæringer med max. 3 % fedt
- Der er 16 udskæringer med max. 5 % fedt
- Der er 21 udskæringer med max. 10 % fedt
- Der er udskæringer af svinekød som nu er lige så magert som oksekød, kylling og kalkun

Magert kød som fx skinkeschnitzel af inderlår indeholder:

Protein	22 %
Fedt	2 %
Vand	75 %
Aske	1 %

Overvægt og fedme defineres ved Body Mass Index (BMI) og er en målemetode, som bruges til at vurdere vægt i forhold til højde.

Du finder dit BMI ved at dele vægten i kg med højden i m x højden i m:

$$\frac{\text{Vægt (kg)}}{\text{Højde (m)} \times \text{Højde (m)}}$$

Er dit BMI

Under 18,5	- er du undervægtig
18,5-24,9	- er du normalvægtig
25-29,9	- er du overvægtig
30 og derover	- er du fed

Danskerne har taget på

Ifølge Motions- og Ernæringsrådets rapport "Den danske fedmeepidemi" 2003 har fedmeepidemien i Danmark udviklet sig over de sidste 40-50 år. – En periode, hvor det danske samfund også har ændret sig markant.

Samfundsudviklingen har ført til nedsat fysisk aktivitet i arbejds- og fritidslivet, samt adgang til rigelige og billige fødevarer 24 timer i døgnet. Denne kombination af lav

fysisk aktivitet og let tilgængelighed af billige fødevarer menes at være baggrunden for den aktuelle fedmeepidemi, fordi der indtages mere energi end kroppen bruger.

Disse forhold har resulteret i...

- 30-40 % voksne er overvægtige
- 12 % er fede (350.000 personer)
- Næsten 100.000 danskere har et BMI over 35
- 15-20 % børn og unge er overvægtige
- Omkring 4 % af børn og unge lider af egentlig fedme

Kød i kosten

Kød er et levmiddelmiddel med god næringsværdi. Kød giver protein, fedt og en række vitaminer og mineraler. Tabellen nedenfor viser, hvor stor en procentdel af energi og næringsstoffer danskerne i gennemsnit får fra kød og kødprodukter.

Næringsstof	Procentdel fra kød
Energi	10
Protein	25
Fedt, total	20
Fedtsyrer, mættede	18
Fedtsyrer, monumættede	25
Fedtsyrer, polyumættede	11
Transfedtsyrer*	11
A-vitamin**	34
D-vitamin	19
E-vitamin	3
B ₁ -vitamin	31
B ₂ -vitamin	15
Niacin	25
B ₆ -vitamin	19
Folacin	7
B ₁₂ -vitamin	35
C-vitamin	6
Calcium	1
Fosfor	14
Magnesium	6
Jern	18
Zink	30
Jod	1
Selen	25
Kalium	10

* Kommer hovedsageligt fra oksekød

** Kommer hovedsageligt fra lever og leverpostej

Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

Tallene stammer fra DTU Fødevarerinstitutionens kostundersøgelse 2003-2008, hvor 4431 personer i alderen 4-75 år deltog.

Kød giver kun 10 % af energien i danskernes kost, men bidrager med væsentlige mængder af næringsstoffer fx med 30 % og derover af B₁₂, A-vitamin, B₁ og zink og med omkring 20 % af protein, selen, niacin, D-vitamin og jern.

Mængden af energi og fedt kan nedsættes betragteligt ved at vælge magert kød frem for fedt kød og ved at skære fedtkanter af.

For at kunne vurdere tabellen, er det også vigtigt at vide, hvor meget kød og kødprodukter danskerne i gennemsnit har spist. Ifølge kostundersøgelsen er det:

Kød og kødprodukter pr. dag	
Piger 4-9 år	76 g
Piger 10-17 år	79 g
Drenge 4-9 år	90 g
Drenge 10-17 år	119 g
Kvinder 18-75 år	82 g
Mænd 18-75 år	140 g
Voksne gennemsnit	109 g

Hvis du vil vide mere fra undersøgelsen...

- så svarer det til 30 kg kød til kvinder og 51 kg til mænd om året
- mændene spiser 30 % mere kød end kvinderne
- drengene i alle aldersgrupper fra 4-17 år spiser mere kød end pigerne
- af kvinderne spiser aldersgruppen 35-44 år mest kød – 87 g pr. dag
- af mændene spiser aldersgruppen 35-44 år mest kød – 152 g pr. dag
- det laveste indtag var på 5 g eller derunder pr. dag hos 1 % i gruppen af 18-24-årige kvinder
- det højeste indtag var på 379 g eller derover pr. dag hos 1 % i gruppen af 25-34-årige mænd



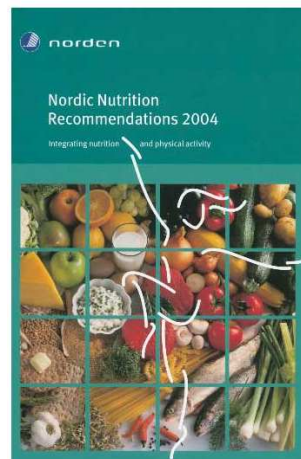
Rapporten "Danskernes kostvaner 2003-2008" kan findes på <http://www.food.dtu.dk/Default.aspx?ID=8366>.

Energi

Madens energiindhold måles i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal). Ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 giver madens energigivende stoffer følgende mængde energi pr. gram:

Fedt	37 kJ	=	9 kcal
Tilgængeligt kulhydrat	17 kJ	=	4 kcal
Kostfiber	8 kJ	=	2 kcal
Protein	17 kJ	=	4 kcal
Alkohol	29 kJ	=	7 kcal

Der er sket små ændringer i energibidraget fra fedt og alkohol, ligesom man ved energiberegninger deler kulhydrater op i tilgængelige kulhydrater og utilgængelige kostfibre.



Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axelortov 3, 1609 København V
www.lf.dk

Energibehov

Det daglige behov for energi er individuelt og afhænger af:

Alder

- små børn har det største energibehov pr. kg legemsvægt, men alt i alt stiger energibehovet indtil 18-års alderen for både piger og drenge. Senere daler det igen – især hvis muskelmassen bliver mindre.

Køn

- mænd har større energibehov end kvinder på grund af større muskelmasse.

Fysisk aktivitet

- arbejde og motion kræver energi. Hvis man rører sig meget, vil man have et større energibehov og skal spise mere mad.

Derudover er der individuelle forskelle.

Ifølge kostundersøgelsen 2003 - 2008 får følgende gruppe i gennemsnit dagligt...

- Piger fra 4-17 år 7000 kJ = 1670 kcal
- Kvinder tæt ved 8000 kJ = 1905 kcal
- Drenge fra 4-9 år - 8200 kJ = 1950 kcal
- Drenge fra 10-17 år - 9700 kJ = 2310 kcal
- Mænd fra 18-75 år - 10500 kJ = 2510 kcal

Anbefalet gennemsnitligt energiindtag pr. dag ved planlægning af mad til gruppen af 18-60-årige er ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004

Ved normal fysisk aktivitet

Kvinder ca. 9300 kJ = 2215 kcal

Mænd ca. 12000 kJ = 2870 kcal

Ved lav fysisk aktivitet

Kvinder ca. 8200 kJ = 1950 kcal

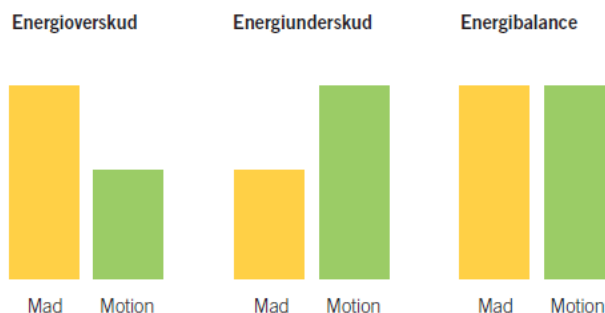
Mænd ca. 10550 kJ = 2510 kcal

Energibehovet er ikke så stort som tidligere, da flere danskere har fået stillesiddende eller mindre fysisk krævende arbejde og ikke altid får dyrket motion i fritiden. Derfor er rådet om fysisk aktivitet – ”30 minutter om dagen for voksne og 60 minutter for børn” – med i de 8 kostråd til en sundere livsstil.

Energibalance

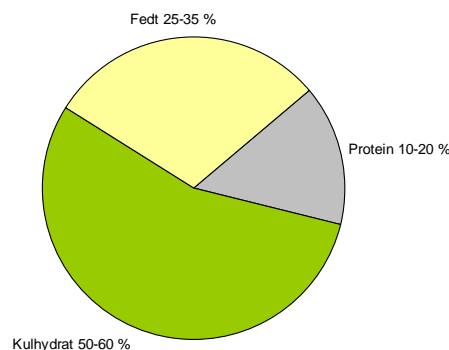
For voksne gælder det om at komme i såkaldt ”energibalance”. Regnestykket er i grunden ganske simpelt. Hvis man forestiller sig, at kroppen er en bankkonto, hvor maden/energien der indtages er indtægter og motion er udgifter, så vil beløbet man indsætter stige, hvis ikke der hæves noget til udgifter. Altså vil man tage på, når man indtager mere end man forbrænder. Det modsatte sker, hvis man hæver mere, end man sætter ind. – Tallene bliver røde og man kommer i energiunderskud og vil opleve et vægttab. Det gælder om at få bankkontoen til at være i balance på bundlinien, og ikke hæve flere penge, end man sætter ind.

Konklusionen er, at jo mere aktiv man er, desto mere kan man også tillade sig at spise. Med alderen falder energibehovet, og derfor skal der sættes knapt så meget ind på kontoen. Især hvis udgifterne også bliver tilsvarende lavere.



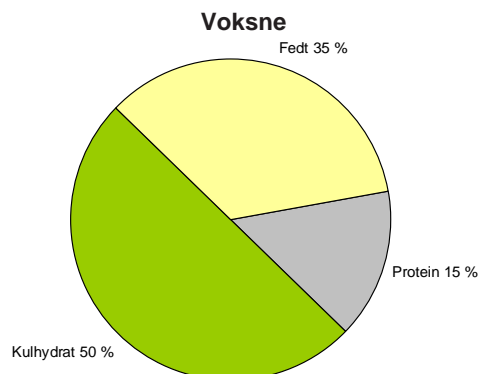
Energifordelingen

Det daglige behov for energi er individuelt, men den anbefalede fordeling af fedt, kulhydrat og protein er ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 for børn over 2 år og voksne:



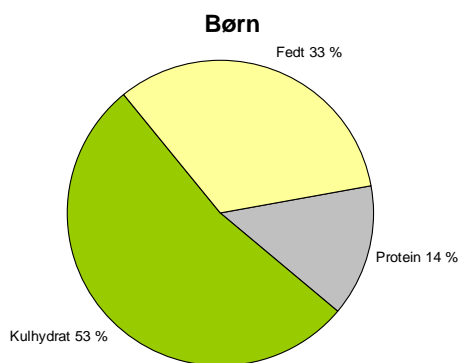
I fordelingen er der ikke taget højde for indtag af alkohol, som kan ændre på resultatet af energifordelingen i kosten. Indtaget af alkohol bør ifølge anbefalingerne ikke overstige 5 % af det samlede energiindtag for voksne.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 ser energifordelingen i kosten, uden alkohol, således ud:

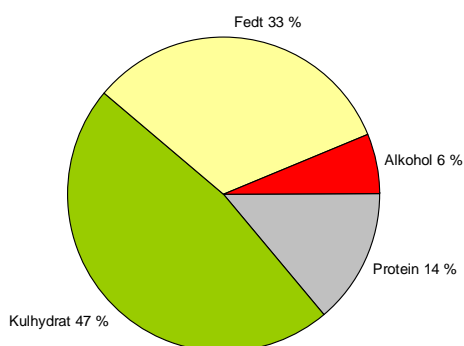


Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk



Ifølge kostundersøgelsen ser energifordelingen, inkl. alkohol, sådan ud:



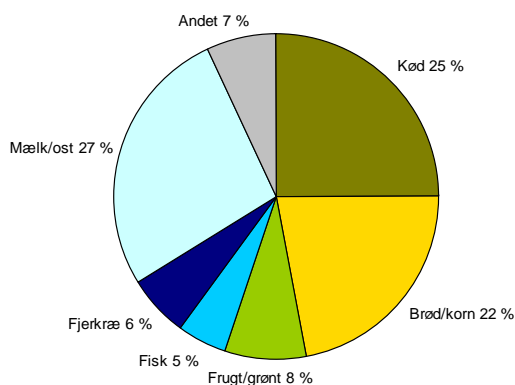
De energigivende stoffer

De tre energigivende stoffer vi får fra kosten er protein, kulhydrat og fedt. Hver især har de deres egen funktion i kroppen. Alkohol hører også under de energigivende stoffer, men omtales ikke her.

Protein

Proteiner er kroppens byggesten. De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Proteiner består af forskellige aminosyrer. Flere af aminosyrerne kan kroppen ikke selv danne, men da de er nødvendige for dannelsen af flere livsnødvendige proteiner, skal de tilføres med kosten.

Ifølge kostundersøgelsen får danskerne protein fra:



Proteiner fra kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg har en høj biologisk kvalitet, som kroppen kan bruge direkte.

I en almindelig dansk kost er der protein nok. Det anbefales voksne at få ca. 0,75 g protein af god kvalitet pr. kg kropsvægt. For en kvinde på 65 kg bliver det ca. 50 g protein dagligt. 100 g magert svinekød giver godt 20 g protein.

Det er kun meget småtspisende – fx kvinder på slankekur og ældre med ringe appetit, der kan få for lidt protein. Hvis kroppen ikke får tilført protein og kulhydrat nok, vil den begynde at nedbryde sine egne proteiner fra muskler og organer.

Magert kød indeholder meget protein. I nedenstående skema ses eksempler på nogle svinekødsudskæringer og deres proteinindhold i 100 g rå kød:

Udskæring	Gram protein
Filet Royal, medaljon og sauté-skiver af svinefilet	22
Skinkeschnitzler af inderlår	22
Svinemørbrad	21
Svinekam – til flæskesteg	19
Nakkefilet	18
Svinebryst, stegestykke med svær – til stegt flæsk	16

Protein mætter bedst af de energigivende stoffer – derefter følger kulhydrat, mens fedt mætter dårligst pr. energienhed. Mad med højt proteinindhold og mange kostfibre giver god mæthed og er derfor en naturlig del af en slankekur. Sørger man for motion dagligt under en velafbalanceret slankekur, mindsker man tabet af muskler, og mister i stedet fedtvæv. Det anbefales, at protein dækker 10-20 % af energien. Når man er på slankekur eller meget småtspisende, er det nødvendigt, at 15 % eller mere af energien i kosten kommer fra protein.



På hjemmesiden www.voresmad.dk findes opskrifter på slankeretter.

Kulhydrat

Kulhydraterne er kroppens vigtigste energikilde.

Kulhydraterne kan inddeles i tilgængeligt kulhydrat og kostfiber. Under tilgængeligt kulhydrat hører også tilsat sukker.

Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

Kød bidrager ikke med kulhydrater.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne især:

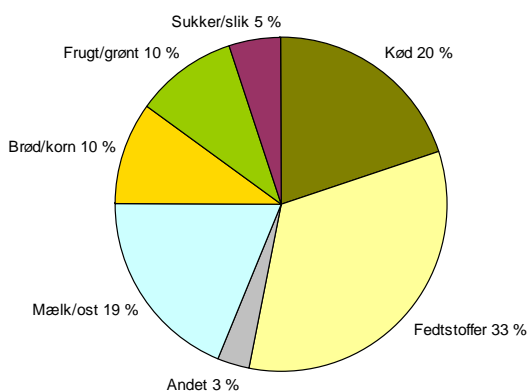
- tilgængeligt kulhydrat fra brød og korn 44 %, frugt 12 %, grøntsager 4 % og sukker og slik 12 %
- tilsat sukker fra sukker og slik 48 %, drikkevarer 24 % og frugt 16 %
- kostfiber fra brød og korn 53 %, grøntsager 16 % og frugt 20 %

Fedt

Fedt giver energi, men er desuden en nødvendig bestanddel af kroppen og kilde til at opretholde livsnødvendige funktioner som fx optagelse af fedtopløselige vitaminer. Linol- og linolensyre er livsnødvendige, dvs. vi skal have dem fra maden, fordi kroppen ikke selv kan danne dem. De er nødvendige for normal vækst, hud, celle- og nyrefunktioner og meget mere. De kaldes også n-3 fedtsyrer, der kommer hovedsageligt fra fiskeolier, og n-6 fedtsyrerne som kommer fra planteolier.

Man får dog hurtigt for meget fedt, og kroppen lagrer det overskydende energiindtag i fedtdepoter, som kan placeres næsten alle steder på kroppen, med overvægt til følge.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne fedt fra flere forskellige fødevarer:



Vælg magert kød og kødprodukter

”Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød” lyder et af de 8 kostråd.

Et højt fedtindhold i kosten, uanset typen af fedt, øger kostens energitæthed og dermed risikoen for at indtage for meget energi med overvægt og fedme til følge.

Fedme og mættede fedtsyrer i sig selv øger risikoen for type 2-diabetes og hjerte-karsygdomme.

Ifølge Motions- og Ernæringsrådet vil en nedsættelse af det samlede fedtindtag især betyde en reduktion i indtaget af mættede fedtsyrer samt give plads i kosten til frugt og grønt. En reduktion af kostens fedtindhold vil derfor kunne bidrage til forebyggelse af hjerte-karsygdomme og kræft, også uafhængigt af en påvirkning af legemsvægten.

Hvis energiprocenten er 30 for fedt, svarer det til et gennemsnitligt dagligt indtag på 75 g for kvinder og 95 g for mænd i hele kosten ved stillesiddende arbejde og begrænset fysisk aktivitet i fritiden.

Der findes i dag omkring 20 udskæringer af svinekød, som kan kaldes magre og med et fedtindhold på max. 10 %. Ifølge ernæringseksperter må kød med max. 10 g fedt pr. 100 g kaldes for magert kød.

Det anbefales derfor alle, fra 2 års-alderen og opefter, at begrænse fedtet til omkring 30 % af det totale energiindtag. Det gøres ifølge Motions- og Ernæringsrådet mest effektivt ved at reducere indtaget af smør og hårde margariner og ved at vælge magre mejeri-, kød- og pålægsprodukter.

For at sikre et tilstrækkeligt højt indhold af livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer, bør fedtindholdet i kosten dog ikke udgøre mindre end 25 % af energien. Børn under tre år, samt underernærede og sygdomssvækkede voksne, kan have behov for mere fedt i kosten for at tilgodese behovet for energi.



På følgende link findes beskrivelse og tilberedning af udskæringer af svinekød www.voresmad.dk/Temaer/Madleksikon/Udskaeringer.aspx. Fedtindholdet på de mange forskellige udskæringer kan ses på s. 13-14.

Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V

www.lf.dk

Tallene fra Fødevaredatabanken viser indholdet i rå kød, men der er jo ingen, som spiser rå svinekød. Derfor har DTU Fødevareinstituttet lavet analyser af indholdet af fedt i rå og tilberedt svine- og oksekød. Resultaterne findes i rapporterne "Rå og tilberedt kød – fedt, protein og svind", 2000 og "Stegning af kød – hvor fedt er det?", 2002. Rapporterne findes på www.food.dtu.dk.

Fedtindhold i kødtyper pr. 100 g rå kød

Filet Royal	1 g
Sauté-skiver af svinefilet	1 g
Medaljon af svinefilet	1 g
Skinkeschnitzler af inderlår	2 g
Wokstrimler af inderlår	2 g
Kalkun uden skind	2 g
Svinelever	3 g
Hakket svinekød, 3-6 %	3-6 g
Oksetykstegsbøf	4 g
Svinemørbrad	4 g
Skinkestrimler, skinketern	4 g
Skinkemignon	4 g
Svinehjerter	4 g
Roastbeef af okseinderlår	4 g
Kæbeklump	5 g
Svinebov, helt afpudset/tern	5 g
Oksemørbrad	6 g
Lammesteak af afpudset lammekølle	6 g
Kylling uden skind	6 g
Hakket svinekød, 8-12 %	8-12 g
Lammekølle	10 g
Skinkeculotte, ca. 2 mm spæk	10 g
Svinekotelet, fadkotelet	10 g
Nakkekotelet	11 g
Kylling med skind	12 g
Svinekam uden svær	12 g
Bovsteaks	12 g
Okseculotte	15 g
Hakket svinekød, 16-18 %	16-18 g
Oksehøjreb med kappe	17 g
Svinekam til flæskesteg	18 g
Svinebryst i skiver af kogestykke til stegt flæsk	20 g
Ribbenssteg af kogestykke	20 g
Bacon	21 g
Nakkekam til flæskesteg	23 g
Spareribs af stegestykke	27 g
Svinebryst i skiver af stegestykke til stegt flæsk	30 g
Oksetværreb	30 g
Lammeryg	31 g
And med skind	39 g

Kilde: Fødevaredatabanken – www.foodcomp.dk

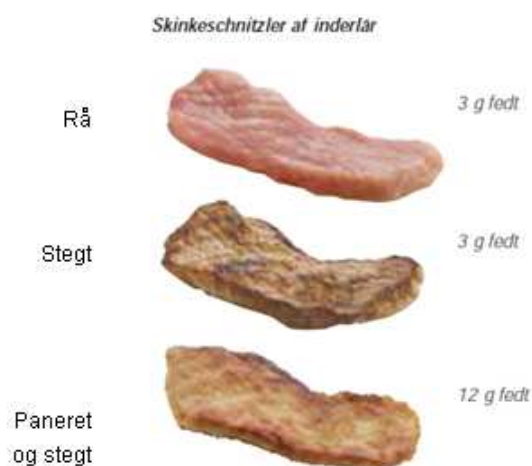
Fedtoptagelse

Undersøgelserne viste, at magert kød uden fedtkanter, men med fedtmarmorering, ikke smelter fedt fra ved stegning. Kød, der steges i lidt eller meget fedtstof, suger ikke fedtet ind i kødet, men fedtstoffet lægger sig som en tynd hinde omkring kødet. For de fleste kødstykker er fedtoptagelsen under 1 g fedtstof pr. 100 g rå kød. For tynde kødstykker og små frikadeller kan fedtoptagelsen dog komme op på 2 g.

Paneret kød optager naturligvis mere fedt end ikke paneret kød. Optagelse af fedt afhænger af, hvor tykke kødstykkerne er, og hvor meget panering der er i forhold til kødet. Derimod betyder det ikke så meget, om det panerede kød er stegt i lidt eller meget fedtstof. Det betyder heller ikke noget for fedtoptagelsen, om panerede, 1 cm tykke, skinkeschnitzler bliver stegt i kort eller lang tid.

Det er derimod vigtigt at fjerne kødet fra panden, når det er stegt, da fedtoptagelsen øges, hvis kødet bliver liggende på panden, efter den er taget af varmen.

Fedtoptagelse for de enkelte udskæringer af svinekød kan du finde på www.diaetistforum.dk under Tilberedning.



Fedtafsmelting

Undersøgelserne viste, at jo højere fedtindholdet er i kødet, jo mere fedt tabes ved varmebehandling. Jo højere stegesvindet er, jo mere fedt tabes, og jo længere tid kødet steges/koges, des større bliver tabet af både kødsaft og fedt.



Mad, Måltider & Ernæring

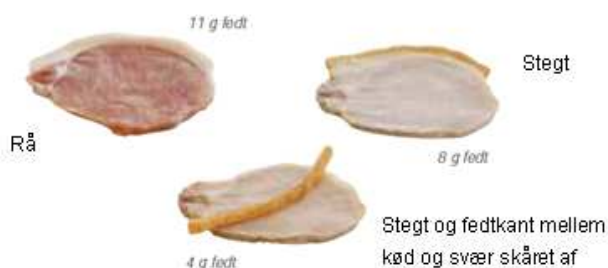
Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

Spæklagets tykkelse har stor betydning for fedtindholdet, og der er meget at spare ved at skære fedtkanten af. Fede kødstykker vil altid afsmelte fedt ved tilberedning. Fedtafsmeltning for de enkelte udskæringer af svinekød kan du finde på www.diaetistforum.dk under Tilberedning.

Svinekoteletter



Flæskesteg af svinekam



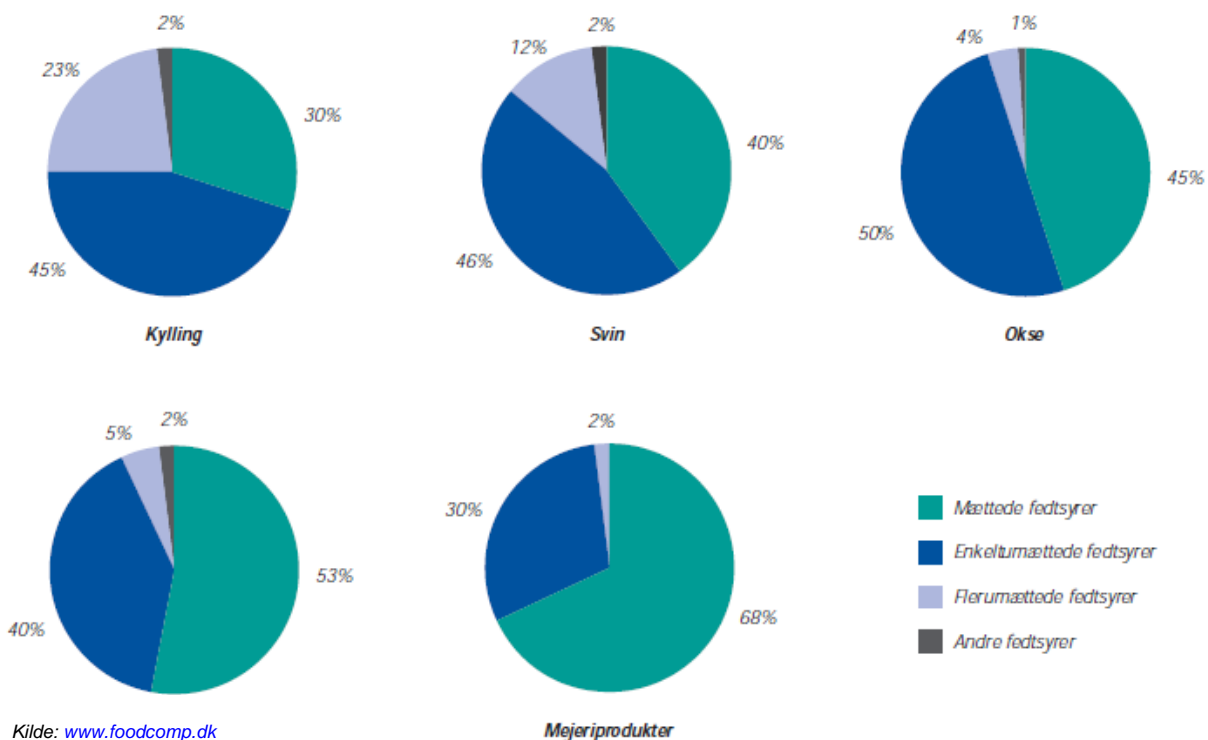
De forskellige fedtsyrer

Fedtet i maden består af tre forskellige slags fedtsyrer: mættede, enkeltumættede og flerumættede. Desuden er transfedtsyrer og kolesterol også fedtstoffer. Transfedtsyrer findes naturligt i mælkefedt, ligesom det dannes ved forarbejdningsprocessen af stegemargarine. Margarineindustrien har imidlertid fjernet transfedtsyrerne i stegemargariner. Fra januar 2004 må transfedtsyrer højst udgøre 2 % af fedtet i forarbejdede fødevarer. Der er ikke betydning af betydning i svinekød og svinefedt.

Når fedtsyrerne inddeles i mættede, enkeltumættede, flerumættede og transfedtsyrer er det udtryk for fedtsyrernes kemiske opbygning. De fleste madvarer har en blanding af de forskellige fedtsyrer.

Konklusionen på rapporterne er, at forskellen på at tørstege og stege i rigeligt fedtstof ikke er ret stor, og at det heller ikke har nogen ernæringsmæssig betydning. Til gengæld er der fedt at spare ved at kassere det fedtstof, som er tilbage på panden efter stegning, skære fedtkanter af kødet eller vælge magre udskæringer. Endelig kan der også spares lidt fedt ved at tage kødet af panden straks efter, det er stegt.

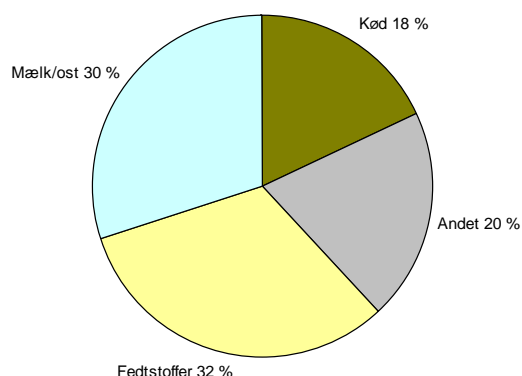
Fedtsyrefordeling i forskellige kødtyper og mejeriprodukter



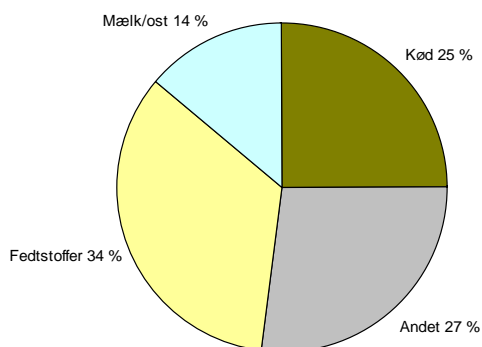
Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

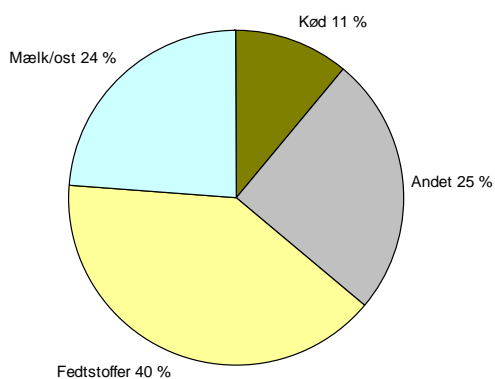
Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne mættede fedtsyrer fra:



Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne enkeltumættede fedtsyrer fra:



Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne flerumættede fedtsyrer fra:



Alle typer fedtsyrer feder lige meget.

1 g fedt giver 37 kJ = 9 kcal

Fordelingen af fedtsyrerne i danskernes kost ser sådan ud:

Mættede fedtsyrer og transfedtsyrer	16 %
Enkeltumættede fedtsyrer	11-12 %
Flerumættede fedtsyrer	4-5 %

Mængden af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer i kosten skal nedsættes, idet transfedtsyrer og nogle af de mættede fedtsyrer er med til at forhøje kolesterolindholdet i blodet og dermed øge risikoen for hjerte-karsygdomme. Det drejer sig om de mættede fedtsyrer: Laurinsyre, myristinsyre og palmitinsyre. Især flerumættede fedtsyrer nedsætter risikoen for hjerte-karsygdomme. Dette gøres mest effektivt ved at reducere indtaget af smør og hårde margariner og vælge de magre mejeri, kød- og pålægsprodukter. De manglende kalorier bør komme fra mad med flerumættede fedtsyrer og/eller kostfibre, fx fisk, nødder, grønt, frugt, planterolier og fuldkornsprodukter.

Ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 anbefales det, at fedtsyrerne er fordelt således i kosten:

Mættede fedtsyrer inkl. transfedtsyrer	10 %
Enkeltumættede fedtsyrer	10-15 %
Flerumættede fedtsyrer	5-10 %
De livsnødvendige fedtsyrer bør udgøre	3 %

Kolesterol er også et fedtstof. Det bruges til at opbygge cellerne i kroppen og til at danne blandt andet hormoner og D-vitamin. Hovedparten af kolesterolet danner kroppen selv, men vi får også noget fra maden. Der er kun kolesterol i mad fra dyr – ikke fra planter. Det er især de tre mættede fedtsyrer og transfedtsyrer, og kun i mindre grad kolesterol i kosten, som får blodets indhold af kolesterol til at stige. Et højt kolesterolindhold i blodet øger risikoen for hjerte-karsygdomme.



Vitaminer

Indholdet af vitaminer og mineraler i gennemsnitskosten er generelt tilfredsstillende vurderet ud fra Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004. Men D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Kød bidrager med mange vitaminer og svinekød bidrager især med vitaminerne B₁₂, A, B₁, niacin, B₆, D, B₂ og mineralerne zink, selen og jern.

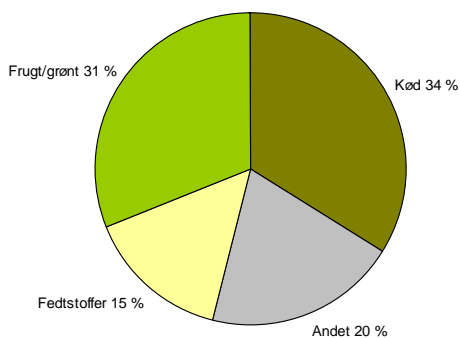
Magert kød indeholder lige så mange af de livsvigtige vitaminer og mineraler som fedt kød.

Om en fødevarer er en kilde til et næringsstof afhænger af

- hvor meget fødevareren indeholder af næringsstoffet
- hvor meget vi spiser af den

A vitamin er bl.a. nødvendigt for vækst samt for kroppens slimhinder. A-vitamin kommer hovedsageligt fra lever. A-vitaminindholdet i lever er dog så højt, at gravide for en sikkerheds skyld ikke bør spise stegt lever – men gerne leverpostej.

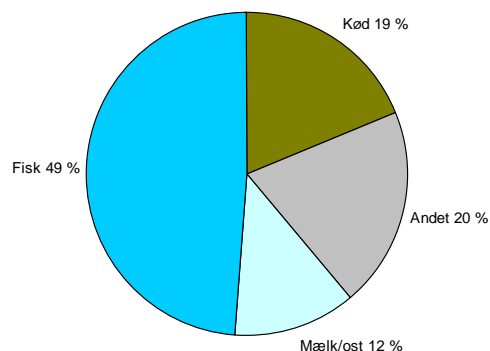
Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne A-vitamin fra:



D vitamin er bl.a. nødvendigt for optagelse af calcium, som igen er nødvendig for dannelse af knogler og tænder. D-vitamin fås især fra fede fisk som laks og makrel.



Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne D-vitamin fra:



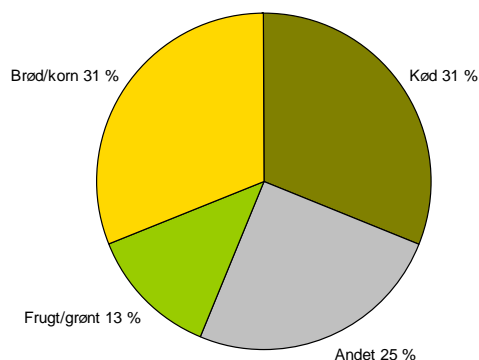
B-vitaminer har især betydning for stofskiftet i kroppen og for nervesystemet, slimhinder, hud og negle. Vi får mange B-vitaminer fra kød – og svinekød er rig på B₁ vitamin.

B₁-vitamin pr. 100 g

Svinemørbrad	1,14 mg
Lammekølle	0,18 mg
Kyllingekød	0,10 mg
Okseculotte	0,06 mg

Kilde: www.foodcomp.dk

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne B₁ vitamin fra:



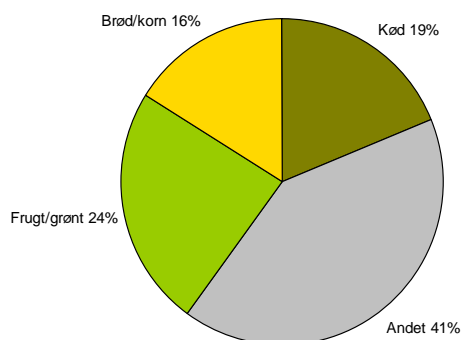
Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer

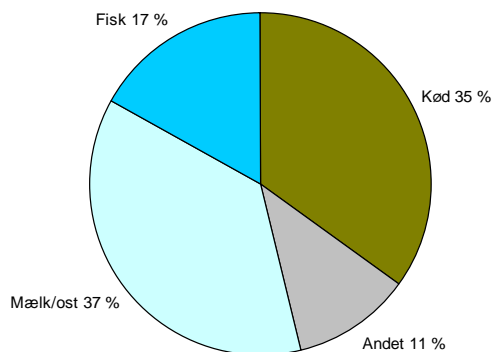
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V

www.lf.dk

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne B₆ vitamin fra:



Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne B₁₂ vitamin fra:



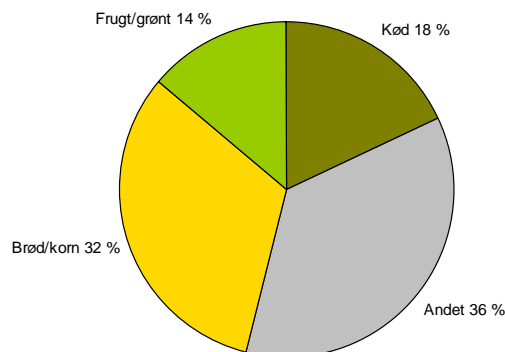
Mineraler

Kød bidrager med mange mineraler. Ifølge kostundersøgelsen "Danskernes kostvaner 2003-2008" fra DTU Fødevarerinstitutionen bidrager kød med 30 % af zink, 25 % af selen og 18 % af jernet i danskernes kost.

Jern indgår i de røde blodlegemer, som fører ilt rundt i kroppen.

Jern i maden findes dels som hæmjern, der udgør 10-15 % af jernet og som ikke-hæmjern som udgør 85-90 %. Hæmjern findes i kød, fjerkræ og fisk og optageligheden er ca. 25 %. Ikke-hæmjern findes i vegetabiliske produkter, kød, mælk og æg, og optageligheden er 2-20 %. Optaget af ikke hæmjern vil blive højere, hvis man samtidig spiser kød og en C vitaminrig kost, og lavere hvis man drikker te eller kaffe sammen med måltidet.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne jern fra:



Tallene er baseret på tabelværdier som ikke tager hensyn til optagelighed og hæmjern – ikke-hæmjern.

Ved jernmangel er jerndepoterne mere eller mindre udtømte. Symptomerne er træthed, hovedpine, bleghed og nedsat arbejdsevne. Jernmangel siger noget om blodets koncentration af hæmoglobin og kan behandles ved at indtage et jerntilskud over en begrænset periode ifølge aftale med lægen.

Der ses især mangel på jern hos kvinder i den fødedygtige alder, spædbørn, teenagere og bloddonorer. Omkring 40 % af kvinderne i den fødedygtige alder har små eller manglende jerndepoter og minimum 3-4 % har jernmangel-anæmi. En måling af jernstatus (serumferritin) hos en ung kvinde vil i øvrigt have den fordel, at man én gang for alle kan fastslå om kvinden hører til i gruppen af lav, middel eller høj jernstatus og kan indrette sin rådgivning om kost eller jerntilskud herefter.

Der kræves et jerndepot på ca. 500 mg for at gennemføre en graviditet, uden at det resulterer i jernmangel hos kvinden. Ca. 75-80 % af danske kvinder har mindre jerndepoter, end der kræves for at gennemføre en graviditet. Derfor anbefales det at alle kvinder får målt jernstatus ved første graviditetsbesøg hos lægen.

Spædbørn fødes med jerndepoter, der rækker til det første halve leveår. Herefter vil der være behov for jerntilførsel gennem kosten. I 6-12 måneders alderen er barnet ved at overgå fra amning til anden ernæring og derfor i en sårbar periode, når det gælder tilførslen af jern. Samtidig er barnet fortsat i hurtig vækst, hvortil der kræves jern. Amning vil ikke ud over 6 måneder kunne dække barnets jernbehov. Indholdet af jern i almindelig mælk er lavt, og det optages dårligt. Modernælkserstatning er oftest tilsat jern, som optages rimeligt godt. Behovet for jerntilskud er således afhængigt af, hvilken mælketype barnet får. Det er usikkert i hvilken udstrækning overgangskosten kan dække jernbehovet.

Angående teenagere så skyldes den negative jernbalance i puberteten som regel den hurtige vækst og for pigers vedkommende starten på menstruationen. Den negative jernbalance hos teenage-drenge er imidlertid forbigående og stopper, når vækstspurten er forbi,

Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

hvorefter drengene hurtigt opnår positiv jernbalance. Der er derfor ikke grundlag for at anbefale jerntilskud til drenge. For teenage-pigerne ophører jernmanglen ikke efter vækstspurten. Omkring 15 % af de unge piger har jernmangel, og det er vigtigt at komme det problem til livs. Jern bør dog kun gives, ifølge aftale med lægen, når der er påvist jernmangel.

Bloddonorer bør jævnligt have målt serum-ferritin.

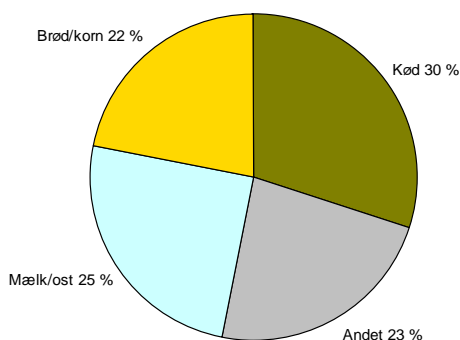
Jernstofskiftet er velreguleret hos størstedelen af befolkningen, som i princippet ikke vil tage skade af et øget jernindtag. Imidlertid har omkring 0,5 % af den danske befolkning den arvelige defekt i jernstofskiftet, som fører til jernophopning i kroppen med risiko for udvikling af organskader. Jernoverskud findes hos op til 22 % af mændene og 6 % af kvinderne. Med den nuværende viden kan det ikke udelukkes, at jernoverskud kan have negative konsekvenser for helbredet.

Jern-råd til dem som mangler jern

- Spis C-vitaminrige fødevarer til alle måltider (juice, frugt, grønt)
- Kvinder i den fødedygtige alder bør øge deres indtag af magert kød og kornprodukter
- Spis magert kød og fisk til måltider, hvor det passer ind
- Undgå så vidt muligt kaffe, te og kakao til hovedmåltider og et par timer efter
- Måling af jernstatus jævnligt
 - Kvinder i fødedygtig alder
 - Bloddonorer
 - Vegetarer
 - Folk med tidligere jernmangel

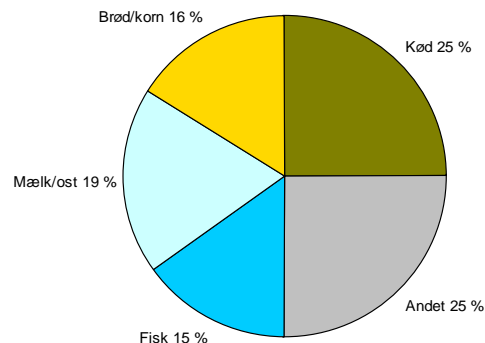
Zink forekommer i alle vores celler og kan kun tilføres gennem kosten. Absorptionen af zink er afhængig af fødens indhold, hvor især kødprodukter er med til at stimulere optagelsen og er den største kilde til zink.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne zink fra:



Selen virker som antioxidant, og beskytter derfor cellerne mod harskning.

Ifølge kostundersøgelsen 2003-2008 får danskerne selen fra:



Sund sammensat kost med svinekød

Ingen madvarer er sunde eller usunde i sig selv. Det afhænger af, hvor meget man spiser af dem og hvor ofte. Derfor skal man se på, hvilken mad der spises over en længere periode for at kunne vurdere, om man spiser sundt.

Motions- og Ernæringsrådet har sammen med DTU Fødevarainstituttet i 2005 udgivet 8 nye kostråd, som skal erstatte de 7 tidligere. Den store forskel ligger i, at kostrådene nu angiver mængder og hyppighed, og at fysisk aktivitet og væske er tilføjet.

Kostrådene er ikke slankeråd, men ifølge Motions- og Ernæringsrådet ment som "redskaber til at undgå mangel- og sygdomstilstande og til at leve et længere, sundere og mere aktivt liv". Rapporten kan downloades på www.food.dtu.dk.

Nedenfor ses de 8 kostråd, som blev revideret 2009:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

Den anbefalede daglige energifordeling ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004

Morgenmad	20-25 %
Frokost	25-35 %
Middagsmad	25-35 %

1 til 3 mellemmåltider i løbet af dagen bør tilsammen udgøre 5-30 %

Mad, Måltider & Ernæring

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
www.lf.dk

Forslag til dagskost for en kvinde med lav fysisk aktivitet:



Morgenmad

2 dl havregryn
1 1/2 dl minimælk
1 tsk. sukker
1/2 skive rugbrød
10 g frisk ost, 4 % fedt
peberfrugt
1 dl appelsinjuice eller 1 appelsin
ca. 1800 kJ = 425 kcal



Mellemmåltider

Frugtallerken, ca. 350 g
1 bæger Cultura naturel med mysliknas, 170 g
1/2 skive rugbrød
1 skive skinke
30 g cherrytomater
30 g agurk
ca. 1800 kJ = 425 kcal



Frokost

2 skiver rugbrød - uden fedtstof på brødet
20 g mager leverpostej
1 kogt kartoffel, 50 g
25 g kryddersild
3 cherrytomater, 50 g
1 kogt æg
salat, agurk, radiser, løg og purløg
2 dl minimælk
ca. 2100 kJ = 500 kcal



Middag

2 frikadeller af hakket svinekød med 10 % fedt
200 g kartofler
50 g salat
50 g Thousand Island dressing, 5 % fedt
1 skive groft brød
1 glas rødvin
ca. 2500 kJ = 600 kcal

Vand, kaffe og te efter ønske.

Udskæring	Energi		Protein g	Fedt g	Kolesterol mg	Vitaminer					Mineraler		
	kJ	kcal				D µg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₆ mg	B ₁₂ mg	Jern mg	Zink mg	Selen µg
Sauté-skiver af svinefilet	420	100	22,4	1,0	60	0,47	0,84	0,16	0,36	0,7	0,71	3,6	6,9
Filet Royal af svinefilet	420	100	22,3	1,1	60	0,47	0,84	0,16	0,36	0,7	0,71	3,6	6,9
Medaljon af svinefilet	425	100	22,3	1,3	60	0,47	0,84	0,16	0,36	0,7	0,71	3,6	6,9
Mørbrad Royal	430	100	22,3	1,4	60	0,47	0,84	0,16	0,36	0,6	1,0	1,8	6,9
Svinefilet, helt afpudset	450	105	22,2	1,9	61	0,49	0,81	0,20	0,37	0,7	0,71	3,6	6,9
Wok-strimler af skinkeinderlår	450	105	22,2	1,9	60	0,48	0,83	0,16	0,35	0,7	0,66	3,6	6,9
Skinkeschnitzel af inderlår	445	105	21,6	2,1	60	0,48	0,81	0,21	0,31	0,7	0,66	3,6	6,9
Lever	525	125	21,1	3,4	300	0,20	0,30	2,95	0,67	40	13,4	6,8	47,6
Skinkeklump, helt afpudset bruges til Skinke Bites, Skinke Flankesteak, skinketern og skinkestrimler	475	115	20,3	3,5	57	0,50	0,81	0,21	0,31	0,7	0,66	3,6	6,9
Mørbrad, afpudset	500	120	21,1	3,8	60	0,51	1,14	0,24	0,37	0,6	1,00	1,8	10,4
Skinketern og skinkestrimler af yderlår	495	120	20,5	3,9	61	0,51	0,81	0,21	0,31	0,7	0,66	3,6	6,9
Skinkemignon	455	120	19,9	4,2	611	0,51	0,81	0,21	0,31	0,7	0,66	3,6	6,9
Hjerte	550	110	17,0	4,3	131	0,51	0,44	1,00	0,44	2,7	6,00	2,1	12,1
Hamburgerryg, røget	595	120	18,4	4,9	55	0,52	0,81	0,20	0,37	0,7	0,55	1,4	10,8
Kæbeklump, svinekæber, grisekinder	540	130	21,5	5,0	61	0,52	0,80	0,15	0,34	0,7	0,48	3,6	6,9
Bov i tern og svinebov, helt afpudset	570	130	20,2	5,3	61	0,52	0,62	0,23	0,35	0,7	0,83	3,6	5,8
Svinekød, hakket, ca. 6 % fedt	595	120	21,2	6,3	61	0,54	0,79	0,15	0,33	0,8	0,91	2,2	-
Skinkeculotte, yderlår, ca. 2 mm spæk	710	140	19,2	10,3	-	0,59	-	-	-	-	-	-	-
Svinekød, hakket, ca. 10 % fedt	725	175	19,5	10,6	67	0,59	0,71	0,20	0,32	0,8	0,91	2,2	-

Udskæring	Energi		Protein g	Fedt g	Kolesterol mg	Vitaminer					Mineraler		
	kJ	kcal				D µg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₆ mg	B ₁₂ mg	Jern mg	Zink mg	Selen µg
Svinekotelet, fadkotelet	735	175	20,7	10,3	63	0,59	0,75	0,15	0,31	0,7	0,71	3,6	6,9
Nakkekotelet	760	180	20,0	11,3	63	0,61	0,74	0,15	0,30	0,8	1,00	2,7	6,9
Bovsteaks	775	185	19,9	11,8	63	0,61	0,74	0,15	0,30	0,7	0,83	3,6	5,8
Skinkesteg, yderlår med svær til flæskesteg	770	185	19,1	12,0	-	0,61	-	-	-	-	-	-	-
Nakkefilet	760	180	18,0	12,2	60	0,81	0,73	0,21	0,25	0,8	1,00	2,7	9,7
Svinekam uden svær	790	190	20,0	12,2	63	0,62	0,81	0,19	0,37	0,7	0,71	3,6	6,9
Rullesteg af slag, svinebryst, slag til rullepølse	905	215	18,2	16,1	65	0,67	0,43	0,15	0,26	0,7	0,58	3,6	6,9
Svinekød, hakket, ca. 18 % fedt	950	225	18,3	17,2	70	0,67	0,64	0,19	0,28	0,8	-	2,2	-
Ribsteaks, svinebryst uden svær, ca. 2 mm spæk	950	225	17,7	17,6	65	0,69	0,48	0,18	0,26	0,7	0,60	3,6	6,9
Svinekam med svær til flæskesteg	1005	240	19,3	18,3	65	0,70	0,65	0,16	0,27	0,7	0,55	3,6	6,9
Svinebryst, kogestykke med svær til stegt flæsk	1055	250	17,6	20,4	67	0,71	0,48	0,18	0,26	0,7	0,60	3,6	9,5
Ribbenssteg, kogestykke med svær	1155	275	17,6	20,4	67	0,71	0,48	0,18	0,26	0,7	0,60	3,6	6,9
Bacon i skiver	1080	255	15,9	21,4	63	0,55	0,70	0,14	0,24	0,7	0,52	1,7	8,3
Nakkekam med svær til flæskesteg	1115	265	16,5	22,5	67	0,76	0,53	0,22	0,27	0,7	0,89	3,6	6,9
Spareribs af stegestykke uden svær	1260	300	15,8	26,8	69	0,78	0,48	0,16	0,20	0,7	0,51	3,6	6,9
Svinebryst, stegestykke med svær til stegt flæsk	1380	330	16,0	30,0	-	0,91	0,48	0,16	0,20	0,7	0,50	3,6	6,9