

Protein er kroppens byggesten. Kød indeholder protein med den perfekte aminosyresammensætning til opbygning og vedligeholdelse af muskler, organer, hormoner, antistoffer og enzymer. Hvis man ikke får protein nok, vil det forringe ens immunforsvar og muskelfunktion – ses især hos ældre småtspisende.

Måltidsstudier har vist, at et højt indtag af protein forbedrer den kognitive funktion, dvs. hjernens evne til tænkning, læring, reaktionstid m.v.

Magert kød har et højt proteinindhold, som mætter godt og øger stofskiftet. Derfor er et højt indhold af protein godt, hvis man vil tabe sig eller holde vægten. Man føler sig mæt af protein og spiser helt automatisk mindre mad. Den bedste effekt fås ved at kombinere protein fra kød, fisk, æg og mejeriprodukter med fuldkornsprodukter og grøntsager.

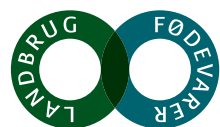
Kød indeholder mange vitaminer og mineraler. Ifølge officielle kostundersøgelser er kød den vigtigste kilde til A, B1, niacin, B6, B12 vitamin, zink og selen og den næst vigtigste kilde til D og B2 vitamin og jern i danskernes kost. Vitamin D og jern er nogle af de næringsstoffer, hvor risikoen for et utilstrækkeligt indtag er stor i den danske befolkning. Hvis man ikke spiser kød, kan det være svært at få jern nok.

Design og produktion: Peter Pih Larsen, December 2010

Sundhed - Vækst - Balance



Nøglehul på kød



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

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

Landbrug & Fødevarer



Nøglehulsmærket gør det nemt at vælge sundere

Kød er en naturlig og frisk fødevarer, der smager godt. Fersk kød er uden tilsætning af nogen art. Kød er en del af en sund kost – bestående af grøntsager, fuldkornsprodukter, fisk, æg, kartofler, frugt, mælkeprodukter, planteolier og vand.

Der er over 40 udskæringer på svine-, okse-, kalve- og fjerkrækød, som er magert kød. Det vil sige, at de indeholder maksimum 10 % fedt og lever op til kriterierne for Nøglehulsmærket.

Fedt i kød består af både mættede og umættede fedtsyrer. Hovedparten er umættede fedtsyrer – i kylling er det 70 %, i svinekød 60 % og i oksekød 55 %.

Der findes ikke et specielt kostråd for kød, men for voksne anses et dagligt indtag på 100 g tilberedt kød, fjerkræ og indmad for passende i en afbalanceret kost.

Magert kød har en kort tilberedningstid. Magert kød optager ikke fedt ved stegning i fedtstof – og fede kødstykker afsmelter fedt, som bør kasseres fra panden. Fedtkanter øger ikke smagen af kødet og kan derfor skæres af før tilberedning eller fraskæres på tallerkenen.

Magert kød lever op til Nøglehulsmærkets krav om lavt fedtindhold dvs. max 10 g fedt pr. 100 g kød.

Reglerne omhandler kød, som ikke har gennemgået nogen bearbejdning.

Det vil sige anden end, at det er udskåret, udbenet, hakket, afpudset, kølet eller frosset.

Nøglehulsmærket er frivilligt og de mærkede fødevarer har som regel en næringsdeklaration.

For så vidt angår kød er det en kort næringsdeklaration på pakken, dvs. oplysning om energi, protein, fedt og kulhydrat.

Da kød er biologisk materiale, er variationen i næringsstofindhold så stor, at en næringsdeklaration kun kan udarbejdes med udgangspunkt i tabelværdier. Tabelværdier er grundlaget for al ernæringsrådgivning til såvel syge som raske.

Udskæringer, der kan få Nøglehulsmærke

Svinekød

Filet Royal	1 g
Sauté-skiver af svinefilet	1 g
Medaljon af svinefilet	1 g
Mørbrad Royal	1 g
Skinkeschnitzler af inderlår	2 g
Wokstrimler af inderlår	2 g
Svinelever	3 g
Hakket svinekød 3-6%	3-6 g
Svinemørbrad	4 g
Skinkestrimler	4 g
Skinketern	4 g
Skinkemignon	4 g
Svinehjerter	4 g
Kæbeklump	5 g
Svinebov, helt afpudset/tern	5 g
Hakket Svinekød 8-10%	8-10 g
Skinkeculotte, ca. 2 mm spæk	10 g
Svinekotelet, fadkotelet	10 g

Kylling

Kyllingeinderfilet	1 g
Kyllingebrystfilet	3 g
Hakket kylling 3-6 %	3-6 g
Kyllinge underlår	8 g

Okse- og kalvekød

Kalvschnitzel af inderlår	2 g
Wokstrimler af okseinderlår	3 g
Hakket oksekød 3-6%	3-6 g
Roastbeef af tykstegsfilet	4 g
Tern og strimler af klump	5 g
Bøffer af højrebsfilet, afpudset	5 g
Culotte, kalv	5 g
Osso Buco af okseskank	6 g
Gullash-strimler af okseyderlår	6 g
Oksemørbrad, afpudset	6 g
Hakket oksekød, 8-10 %	8-10 g