



En portion stekt biff (100 gram) ger 22 gram protein. Samma mängd protein ger 250 gram (motsvarar innehållet i en burk) kokta vita bönor

Kött och näring

Kött ger oss viktiga näringsämnen i bra balans. Genom att äta kött får vi i oss protein, fett, vitaminer och mineraler.

Kött innehåller en unik sammansättning av bra näringsämnen som kroppen behöver, främst högvärdigt protein och järn, men även vitaminer och mineraler.

Näring i kött

Enligt Riksmaten (SLV 2002), är kött den främsta källan för många viktiga näringsämnen:

- Främsta källan för protein (28 %).
- Främsta källan för tiamin (20 %).
- Främsta källan för niacin (24 %).
- Främsta källan för B6 (20 %).
- Främsta källan för järn (24 %)
- Främsta källan för zink (31 %).
- Främsta källan för selen (24 %).
- En av de tre största energikällorna (13 %)

Protein - kroppens byggstenar

Kött ger högvärdigt protein, vilket betyder att det innehåller alla de aminosyror kroppen behöver. Det är inte bara den totala mängden protein som är av intresse utan även proteinets sammansättning.

Det som finns i kött kan lättare tas upp och användas i kroppen. Kött innehåller mellan 15 och 20 gram protein per 100 gram. Ett magert kött är mer proteinrikt.

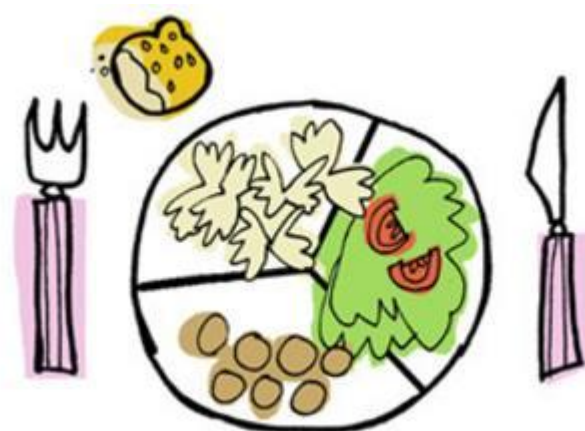
Fett - ett nödvändigt näringsämne

Fetthalten i kött varierar från 2 procent till 40 procent beroende på typ av kött och styckningsdetalj. Renskuret kött från alla djurslag innehåller endast 2-3 procent fett. Köttsmaken framhävs av fettets fettranden på till exempel en kotlett skärs bort först efter tillagningen.

Fettsammansättningen varierar också med köttslag. Lamm- och nötkött innehåller större mängder mättat fett. Griskött innehåller mer enkelomättat och fleromättat fett. Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) har i flera studier visat att djur som betar och äter vallfoder ökar sin andel omega-3-fettsyror i köttet.

Vitaminer och mineraler - har specifika uppgifter

I kött finns flera olika B-vitaminer, järn, selen och zink. Lever innehåller rikligt av vitamin A. Mörka köttslag innehåller mer järn och zink än ljusa. Det järn som finns i kött kallas för hemjärn och kan lätt tas upp i kroppen från tarmen. Dessutom innehåller kött något som kallas för "köttfaktorn" vilken stimulerar upptaget av järn från maten. Icke-hemjärn (oorganiska järnet) finns i vegetabiliska livsmedel och tas i lägre utsträckning upp av kroppen än det järn som finns i kött.



Tips för en god mathållning

Äter du enligt tallriksmodellen är du säker på att få i dig av alla näringsämnen. Här får du också fem goda tips för hur du ska äta bra.

Tallriksmodellen:

- **En del proteinrik mat:** kött, fisk, ägg eller bönor/ärter. Kött ger dig energi (fett och protein), flera sorters vitamin samt viktiga mineraler (zink, järn och kalcium).
- **En del vitamin- och fiberrik mat:** grönsaker och rotfrukter. Grönsaker ger dig även antioxidanter som håller dig frisk.
- **En del kolhydratrik mat:** potatis, pasta, ris eller bröd. Dessa livsmedel ger dig främst energi men också fibrer. Läs mer om tallriksmodellen på Livsmedelsverkets hemsida.

Fem tips för en nyttig mathållning:

1. **Ät tre huvudmål.** Du mår bäst om du äter frukost, lunch och middag. Om du fyller på bränsle med jämna mellanrum så fungerar både kropp och tankeverksamhet bättre.
2. **Komplettera med mellanmål.** Mellan huvudmålen kan du behöva komplettera. Ibland ett, ibland två och ibland tre mellanmål.
3. **Drick vatten.** Välj vatten som måltidsdryck och för att släcka törsten.
4. **Mer näring, mindre utfyllnad.** Magen har bara en viss volym och det gäller att fylla den med näringsrik mat, särskilt för barn. Fyller vi upp med sötsaker, kaffebröd eller snacks blir det helt enkelt mindre plats över till det som kroppen behöver.
5. **Var inte rädd för fett.** Men välj bra fett. Hälften av fettet i kött är omättat. Fettet är en smakbärare och gör köttet saftigt, så synligt fett på kött kan du skära bort efter tillagning. Renskuret kött innehåller 2-3% fett.

Vitaminer och mineraler i kött

Förutom protein och fett får du i dig vitaminer och mineraler genom att äta kött. Det här är de vitaminer och mineraler som finns i kött.

Vitaminer i kött

Vitamin A

Bra för: Hud, syn, slemhinnor och immunförsvaret

Finns i: **Kött, inälvsmat**

Finns även i: ägg, matfett, magra mjölkprodukter, ost, grönsaker, rotfrukter

Brist ger: Dålig syn, munsår, nedsatt motståndskraft mot infektioner, håravfall, hudproblem

Dagsbehov:

0,8 mg för kvinnor

1,2 mg för ammande

0,9 mg för män

Vitamin B1, tiamin

Bra för: Omsätta kolhydrater och producera energi, för att muskler och nerver ska fungera

Finns i: **Griskött**

Finns även i: baljväxter, spannmålsprodukter, mjölkprodukter

Brist ger: Dålig aptit, trötthet, sömnbesvär, huvudvärk, nedstämdhet

Dagsbehov:

1,1 mg för kvinnor

1,5 mg för gravida

1,6 mg för gravida

1,4 mg för män

Vitamin B2, riboflavin

Bra för: Kroppens förbränning av fett, kolhydrat och protein

Finns i: **Kött, inälvsmat**

Finns även i: fågel, ägg, mjölkprodukter

Brist ger: Trötthet, sprickor i mungipor, inflammerade ögon

Dagsbehov:

1,3 mg för kvinnor

1,5 mg för gravida

1,6 mg för ammande

1,4 mg för män

Niacin

Bra för: Blodcirkulationen och immunförsvaret

Finns i: **Kött**

Finns även i: fågel, fisk, ägg, gröna bladgrönsaker, baljväxter, mjölkprodukter

Brist ger: Sömnlöshet, dålig aptit, hudförändringar

Dagsbehov:

15 mg för kvinnor

17 mg för gravida

20 mg för ammande

18 mg för män

Vitamin B6, pyridoxin

Bra för: För att bilda signalämnen i hjärnan och omsätta aminosyror

Finns i: **Kött**

Finns även i: fågel, fisk, potatis, banan, mjölkprodukter

Brist ger: Hudförändringar, trötthet, blodbrist, nervskador

Dagsbehov:

1,2 mg för kvinnor

1,5 mg för män

Vitamin B12, kobalamin

Bra för: Producera röda blodkroppar, nervsystemets funktion, minnes- och inlärningsförmågan

Finns i: **Kött, inälvsmat**

Finns i: fågel, fisk, ägg, mjölkprodukter

Brist ger: Trötthet, nedstämdhet, långsam tankeförmåga, svår blodbrist (perniciös anemi), nervskador

Dagsbehovet:

2,0 ug för vuxna

2,6 ug för ammande

Folsyra

Bra för: Produktionen av protein och för att tillverka nya celler i kroppen

Finns i: **Lever**

Finns även i: baljväxter, gröna bladgrönsaker, frukt, bär

Brist ger: Blodbrist, trötthet, glömska, dålig aptit

Dagsbehovet:

300 ug för vuxna

400 ug för gravida och ammande

Vitamin E, alfa-tokoferol

Bra för:

Skyddar mot fria radikaler

Finns i:

Kött, fågel, fisk, gröna bladgrönsaker, vegetabiliska oljor, nötter

Brist ger:

Störningar i nervsystemet men är sällsynt

Dagsbehovet:

8 mg för kvinnor

10 mg för gravida

11 mg för ammande

10 mg för män

Vitamin K

Bra för:

Blodets koaguleringsförmåga, skelettets hållfasthet

Finns i:

Lever, grönkål, spenat, broccoli, brysselkål, vitkål, avokado, gröna ärter, kiwi, ost

Brist ger:

Yttre och inre blödningar, ökar risken för benskörhet

Dagsbehov:

Saknas i Svenska Näringsrekommendationer

Mineraler i kött

Fosfor (P)

Bra för:

Reglera kroppens syra-basbalans, för att bilda ben och tänder

Finns i:

Kött, lever, fisk, mjölk, mjölkprodukter, baljväxter

Brist ger:

Aptitlöshet, minskad benmassa, muskelsvaghet

Dagsbehov:

600 mg för vuxna

Järn (Fe)

Bra för:

Bildandet av röda blodkroppar som sköter transport av syre från lungor till kroppens alla vävnader

Finns i:

Kött, blodmat, fågel, baljväxter, gröna grönsaker

Brist ger:

Blekhet, trötthetskänsla, försämrat immunförsvar, blodbrist (anemi)

Dagsbehov:

15 mg för kvinnor i fertil ålder

10 mg för män

Koppar (Cu)

Bra för:

Flera av kroppens enzymer som bland annat påverkar omsättningen av järn och syre

Finns i:

Nötkött, lever, baljväxter, fullkornsprodukter, nötter

Brist ger:

Kan uppstå i samband med vissa tarmsjukdomar men är sällsynt

Dagsbehov:

2 mg för vuxna

Krom (Cr)

Bra för:

Kroppens omsättningen av kolhydrater och fetter

Finns i:

Griskött, fisk, skaldjur, baljväxter, fullkornsprodukter, gröna bladgrönsaker, nötter

Brist ger:

Kan leda till sämre utnyttjande av socker i blodet, men är ovanligt

Dagsbehovet:

20-200 ug för vuxna

Magnesium (Mg)

Bra för:

Att nerver och muskler ska fungera och för ett antal enzymer som styr cellernas funktioner

Finns i:

Kött, fågel, fisk, spenat, brysselkål, ärter, bönor, fullkornsprodukter, nötter, frön

Brist ger:

Koncentrationssvårigheter, oregelbunden hjärtrytm, kramper, depression

Dagsbehov:

280 mg för kvinnor

350 mg för män

Natrium

Bra för:

Kroppens vätske- och syrabalans, nervsystemet

Finns i:

Bordssalt, **charkvaror**, snacks

Brist ger:

Muskelkramper, aptitbrist, cirkulationsrubbingar

Dagsbehov:

0,5 g för vuxna (motsvarar 1-2 g koksalt och inte mer än 5 g salt bör ätas per dag)

Selen (Se)

Bra för:

Immunförsvaret, skyddar mot fria radikaler, skydd mot tungmetaller

Finns i:

Griskött, inälvsmat, fisk, skaldjur, ost, mjölkprodukter

Brist ger:

Sjukdom med påverkan på hjärtmuskulaturen

Dagsbehov:

40 ug för kvinnor

55 ug för gravida och ammande

55 ug för män

Zink (Zn)

Bra för:

Tillverka och bryta ner protein, enzymfunktion

Finns i:

Nötkött, lever, fågel, fisk, fullkornsprodukter, gröna ärtor, mjölkprodukter, surdegsgäst bröd

Brist ger:

Dålig sårhäkning, hudförändringar, sämre infektionsförsvar

Dagsbehov:

7 mg för kvinnor

9 mg för gravida

11 mg för ammande

9 mg för män



För att få lika mycket järn som det finns i en biff behöver du äta 2 liter persilja

Kött ger järnet

Att vara trött, hängig, ha huvudvärk och koncentrationssvårigheter kan vara ett tecken på för lite järn i kroppen. Var tredje kvinna i Sverige från tonåren till 50-årsåldern har järnbrist i perioder, oftast utan att veta om det.

Järn i maten

Inget överträffar kött, lever, leverpastej och blodpudding som källa. Dessa innehåller järn som kroppen lätt tar upp, så kallat hemjärn. Upptaget av hemjärn är högt och påverkas inte mycket av andra livsmedel.

Den andra formen kallas för icke-hemjärn och finns i frukt, grönsaker och spannmålsprodukter. Denna form är svårare att nyttja och är mer beroende av hur maten är sammansatt.

Vi har olika behov av järn beroende på kön, ålder och en rad andra faktorer.

Nyfödda och små barn

Nyfödda och spädbarn får järnet via bröstmjölken. Bland små barn som börjar äta fast föda är risken liten för järnbrist om de äter kött, lever och blodpudding. C-vitamin förbättrar upptaget av järn. Det är därför viktigt att barnet både serveras grönsaker till maten och äter upp dem.

Ungdomar

Under ungdomsåren behöver den som växer mycket järn. Vissa får inte i sig tillräckligt då de slarvar med maten. Skolluncherna innehåller ofta för lite kött och inälvsmat. För den som tränar hårt eller ofta hoppar över måltider är risken större för järnbrist. Det räcker att göra små förändringar av matvanorna för att öka intaget. Ta till exempel en extra smörgås med leverpastej ibland. Bäst blir upptaget av järn från kött för den som äter någon grönsak eller frukt samtidigt. Att äta kött regelbundet säkrar tillgången på järn för kroppen. Järn är ett mineral som är betydelsefullt för minnet och inlärningsförmågan.

Idrottare och fysiskt aktiva

Vid hård och regelbunden träning behövs mer järn till musklerna och blodet. Särskilt kvinnliga idrottare, medeldistans- och långdistanslöpare löper större risk att utveckla järnbrist och anemi. Järnbrist kan förekomma bland idrottande män, men är ovanligt bland inaktiva män.

Järnbrist hos tonåringar och kvinnor

Att det är så vanligt beror främst på ett lågt intag av järn via maten i kombination med att tonårsflickor och kvinnor förlorar mycket järn under menstruationerna. Även den som bantar under längre perioder riskerar att få låga järnvärden. De livsmedel som har högst halt av järn är kött, lever och blodprodukter, som därmed får en central roll för att motverka järnbrist. Det är också lättare för mag-tarmkanalen att ta upp järnet i kött och inälvsmat än det järn som finns i mediciner eller hälsokostpreparat. Den biologiska tillgängligheten är högre. Dessutom retar olika järnpreparat ofta tarmslemhinnan så att diarré, förstoppning eller mer okarakteristiska buksymtom uppstår.

Gravida

För kvinnor som väntar barn är behovet av järn stort. Det behövs minst 15 milligram järn dagligen. Då fungerar kött, leverpastej och blodpudding. Däremot avråds gravida ifrån att äta leverrätter. Lever innehåller höga halter av vitamin A som därmed kan vara skadligt för fostret. Leverpastej innehåller lägre mängd lever och går bra. Trötthet under graviditeten beror i de flesta fall på de omställningar som sker i kroppen och inte på järnbrist. Den som planerar att bli gravid kan förbereda sig med att fylla på järndepåerna i förväg genom att öka andelen kött i maten.

Ammande

Amning ökar behovet av järn lika mycket som under graviditet. Till skillnad från under graviditeten går det nu bra att äta lever utan restriktion.

Äldre

Hos äldre försämras förmågan att ta till vara på järnet i maten. I den åldrande befolkningen är det därför inte ovanligt med brist. Sjukdomar i tarmen försämrar ytterligare upptaget. Vid mer uttalad järnbrist kan inte kroppen bilda tillräckligt med röda blodkroppar. De blir för få, för små och halten av det järnbindande proteinet hemoglobin sjunker. Blodbrist så kallad anemi utvecklas, vilket kan konstateras med ett enkelt blodprov.

Håll koll på järnet

Hur mycket järn behövs varje dag?

Barn 6 mån-5 år 8 mg

Barn 6-9 år 9 mg

Flickor 10-13 år 11 mg

Pojkar 10-17 år 11 mg

Flickor/kvinnor 14-55 år 15 mg

Kvinnor 55- >75 år 9 mg

Pojkar 10-17 år 11 mg

| | |
|-----------------|--------|
| Gravida | 15 mg* |
| Ammande | 15 mg |
| Män 18 - >75 år | 9 mg |

* För att järnet ska vara i balans förutsätts att järndepåerna är omkring 500 mg.

Källa: Svenska Näringsrekommendationer 2005

Håll koll på järnet!

| | | |
|-------------------|--------------|---------|
| 1 portion (150 g) | blodpudding | 31,0 mg |
| 1 portion (150 g) | köttfärssås | 8,4 mg |
| 1 portion (100 g) | rostbiff | 3,0 mg |
| 2 tsk (10 g) | leverpastej | 0,6 mg |
| 1 portion (75 g) | gröna ärter | 1,5 mg |
| 1 kvist (2 g) | persiljeblad | 0,07 mg |