



Protein

Protein brukar kallas för kroppens byggstenar och behövs bland annat för att bygga upp och reparera kroppens celler och för tillverkning av hormoner och enzymer. Protein ingår i kroppens alla vävnadsceller, bland annat i viktiga delar i immunförsvaret. Protein är därför viktigt för hela kroppens funktion.

För personer äldre än >65 år är behovet av protein högre jämfört med yngre. Vid vissa sjukdomstillstånd och nedsatt aptit kan kroppen ha ett ökat behov av protein.

Eftersom äldre har ett ökat behov av protein, är det viktigt att servera något proteinrikt till varje måltid, även till mellanmålen, speciellt om personen har nedsatt aptit.

Enkla sätt att öka proteinet i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid, som exempelvis kött, fisk, skaldjur, fågel, ägg, mjölkprodukter, ärtor, bönor eller linser, nötter, frön, tofu, sojaprodukter eller Quorn.
- Servera dubbla pålägg på smörgåsar.
- Berika potatismos med riven ost.
- Servera ost i bitar som snacks.
- Laga gröt och välling på mjölk istället för vatten.
- Berika potatismos, gratänger med mera med ägg.
- Berika filmjolk, yoghurt, efterrätter eller smoothies med kvarg.
- Berika filmjolk och yoghurt med gräddfil.
- Servera gärna ägg och sill till frukost.
- Servera proteinrika efterrätter som ostkaka, pannkaka, chokladpudding.
- Berika med mjölkpulver i till exempel smoothies och bakverk.

Bra proteinkällor

- Fläsk-, nöt-, lamm- och viltkött
- Fågel
- Fisk och skaldjur
- Ägg
- Mjölk, yoghurt, fil, kvarg, keso och ost
- Baljväxter som röda linser, bruna bönor och gula ärtor
- Nötter, frön
- Produkter av Quorn och soja som biff, färs eller grytbitar

Dokumenttyp: Informationsmaterial och presentationer	Sida 1 av 2
Giltigt f.r.o.m: 2019-08-13	Version 1 Uppdaterad 2024-06-13
Befattning: Leg. dietist	Godkänd av: Magdalena Lindstrand

Protein för vegetarianer och veganer

Det kan finnas en oro över att man inte får i sig tillräckligt med protein om man äter vegetarisk mat. Men det är sällan ett problem förutsatt att man inte äter en väldigt ensidig kost.

Bra vegetabiliska källor till protein är till exempel fullkornsprodukter, nötter, frön och baljväxter som ärtor, bönor, linser tofu eller andra sojaprodukter. Äter man dessutom mjölk och ägg, så ger det också protein.

Protein byggs upp av 20 stycken olika aminosyror och nio stycken av dem kan kroppen inte själv tillverka, så kallade essentiella aminosyror, vilket innebär att de måste tillföras via maten varje dag. Var för sig innehåller de vegetabiliska livsmedel oftast inte tillräcklig mängd av de essentiella aminosyrorna, men genom att dagligen äta både av spannmål (pasta, bröd, ris och gryn) och baljväxter kompletterar de varandra och ger en bra kombination av aminosyror.

Vill du veta mer, finns information på Livsmedelsverkets hemsida om [protein vegetarisk mat](#) och [vegansk mat](#)

Proteininnehåll i olika livsmedel

Livsmedel	Mängd protein per 100 g
Chokladpudding	OBS! 5,3 g per portion
Cottage cheese färskost/keso naturell 4%	13,4 g
Grillkorv 32 - 35% kött	11 g
Gräddfil 12%	3,1 g
Hårdost 26%	24,9 g
Jordnötssmör	22,6 g
Kesella 10% fetthalt	12,7 g
Kikärter konserv	7,5 g
Köttbullar nöt stekta	16,6 g
Leverpastej, ca 10% fett	12 g
Gröna linser konserv	6,2 g
Lättmjölk 0,5%	3,6 g
Makrill i olja, konserv	18,9 g
Mjölk 3%	3,5 g
Mjölk 1,5%	3,6 g
Mjölkpulver till exempel Semper 1% fett	36,2 g
Ostkaka 7% fett	10,4 g
Pannkaka	6,5 g
Skinka rökt 6% fett	21 g
Solrosfrön	20,6 g
Yoghurt/filmjölk 3%	3,4 g
Ägg kokt	OBS! Per portion 6,1 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.