

Æg i kosten

Grethe Andersen
ga@lf.dk



Dansk Fjerkrækongres den 2. februar 2012

Æg som en sund fødevare

- Informationsaktiviteter der medvirker til at øge viden om både produktionen og sundhedsværdien af æg.

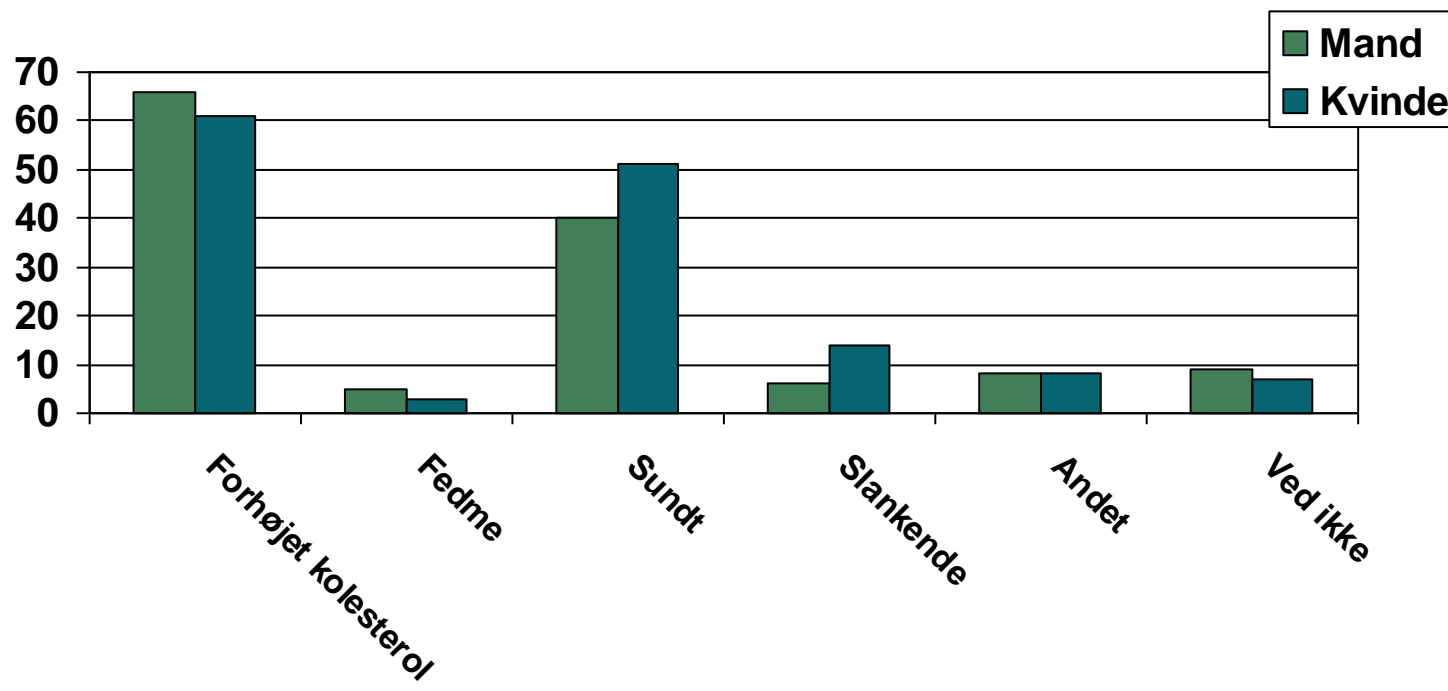
→ Formidling til ernæringsprofessionelle

→ Netværk og partnerskaber med sundhedsmyndigheder, relevante NGO'er m.fl.

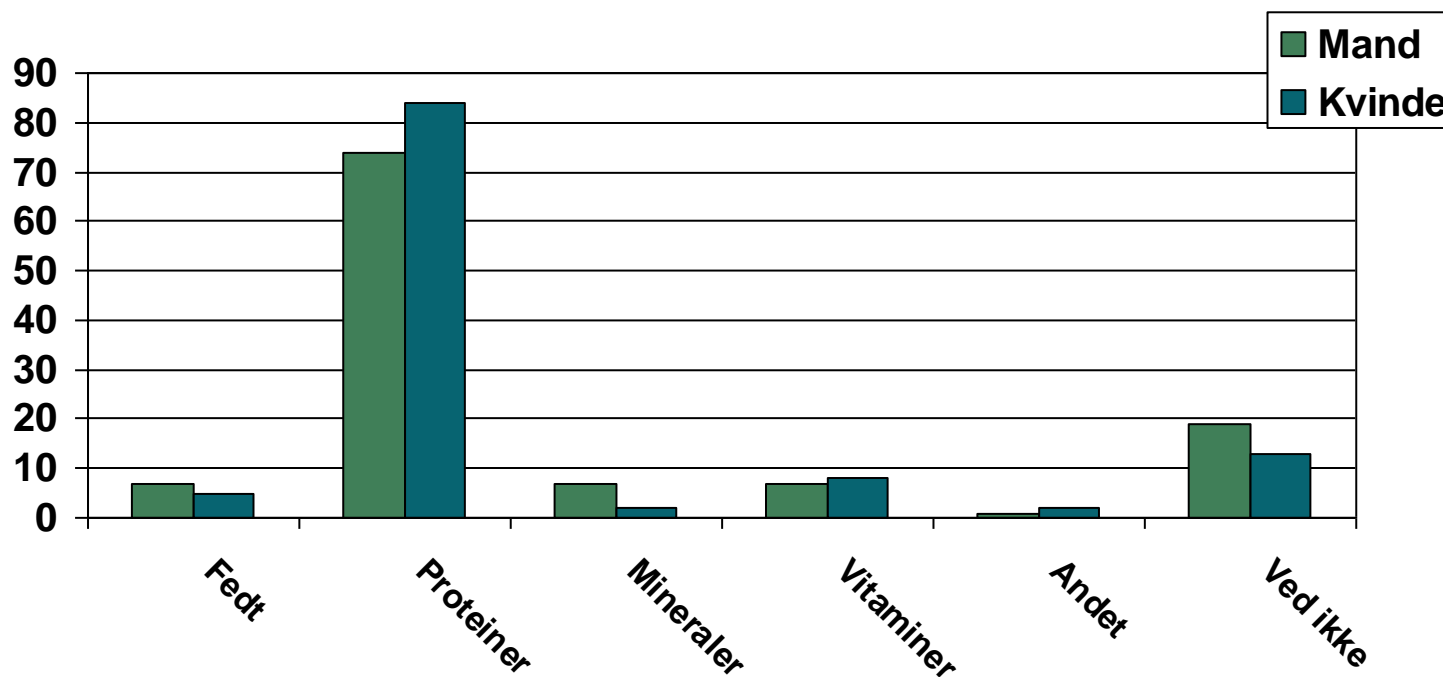


Hvad forbinder forbrugerne med æg?

- Forbrugerundersøgelse September 2011 (udført af Synnovate for Landbrug & Fødevarer)
- 1027 respondenter (504 mænd, 523 kvinder)



Hvad mener forbrugerne at æg bidrager mest med?



Æg i danskernes kost

-Indtag af æg, g/dag

Gruppe	Gennemsnit
Børn 4-9 år	13
Børn 10-17 år	12
Kvinder 18-75 år	16
Mænd 18-75 år	19

- Gennemsnit 17 g/dag
- I alle grupper er der 10% som spiser den dobbelte mængde og 10 % som kun spiser 2-3 g.

Næringsstoffer fra æg

Næringsstof	Bidrag fra æg til dagligt indtag, %
Energi	1
Protein	3
Fedt	2
<i>mættede fedtsyrer</i>	1
<i>monumættede fedtsyrer</i>	2
<i>polyumættede fedtsyrer</i>	3
Kulhydrat	0

Næringsstoffer fra æg

Næringsstof	Bidrag i %
A-vitamin, RE	3
D-vitamin, µg	9
E-vitamin, α-TE	4
Thiamin, mg	1
Riboflavin, mg	4
Niacin, NE	2
B6-vitamin, mg	1
Folat, µg	1
B12-vitamin, µg	1
C-vitamin, µg	0

Næringsstoffer fra æg

Næringsstof	Bidrag i %
Kalium,mg	1
Calcium, mg	1
Magnesium, mg	1
Phosphor, mg	3
Jern, mg	4
Zink, mg	2
Jod, µg	2
Selen, µg	9

Æg er rig på...

- 100 g æg dækker 30 % af anbefalingerne, dvs. det har et højt indhold af = rig på:.

<i>Rig på (min. 30 % af ADT)</i>	<i>Procentdel af anbefalinger</i>
B12-vitamin	80 %
Biotin	50 %
Selen	42 %
D-vitamin	35 %
B2-vitamin (riboflavin)	32 %
Phosphor	30 %
A-vitamin	30 %
Protein (min.20 % af ADT)	36 %

Æg er en kilde til...

- 100 g æg dækker 15 % af anbefalingerne, dvs. det indeholder en betydelig mængde = kilde til:

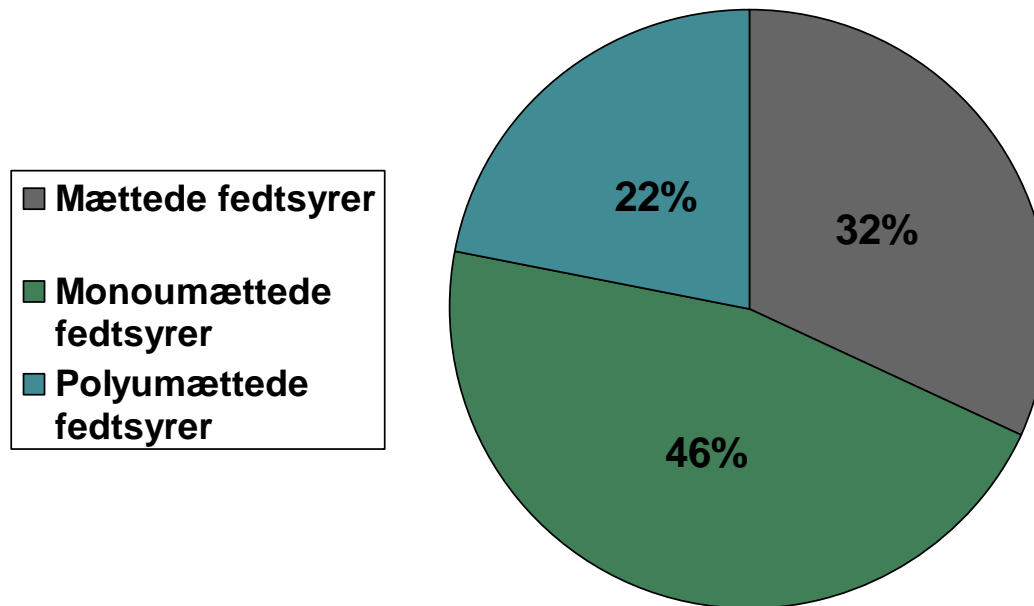
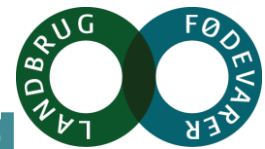
<i>Kilde til (min. 15 % af ADT)</i>	<i>Procentdel af anbefalinger</i>
Pantothensyre	27 %
Niacin	19 %
E-vitamin	15 %

Protein i æg

- 100 g æg indeholder 12,5 g protein.
- Æg indeholder alle essentielle aminosyrer – sammensætningen ligger tæt på børn og voksnes behov for aminosyrer.
- Høj biologisk værdi – protein af høj kvalitet.
- 36 % af energien i æg kommer fra protein.

<i>Fødevarer</i>	<i>Proteinoptagelse i %</i>
Æg	97 %
Kød og fisk	91 %
Bønner	78 %

Fedtsyresammensætning i æg



- 100 g æg indeholder 9,9 g fedt.
- 62 % af energien i æg er fra fedt
- N-3 fedtsyrer, 3,2 % af det totale fedtsyreindhold
- N-6 fedtsyrer, 16,6 % af det totale fedtsyreindhold

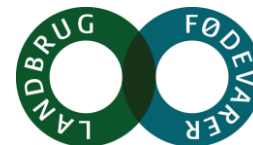
Kolesterol

- Bruges til at danne cellemembraner, galdesyre, D-vitamin og hormoner, fx. Kønshormoner.
- Kolesterol dannes i kroppen, men kan også tilføres fra alle animalske produkter.

Kolesterol

- Æg indeholder 423 mg pr. 100 g → eller ca. 240 mg i et æg.
- Æggeblommen har et højt indhold, ca. 1280 mg pr. 100 g.

Kyllingelever	345 mg
Torskerogn	235 mg
Smør	220 mg
Rejer (frost)	160 mg



Kolesterol og hjerte-karsygdomme

- Et forhøjet niveau af kolesterol i blodet er en risikomarkør for hjerte-karsygdomme.
- Kolesterolniveauet påvirkes i højere grad af de mættede fedtsyrer og transfedtsyrer, vi får fra fede mejeri- og kødprodukter end fra kolesterol i fx æg.
- **Kolesterol fra æg er stadig kontroversielt!**

DTU's konklusioner

- Selvom æg indeholder meget kolesterol vil et indtag på op til 7 æg/uge for den raske befolkning ikke føre til øget udvikling af hjerte-karsygdomme.



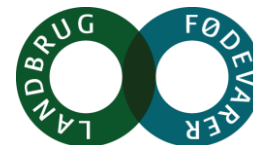
DTU's konklusioner

- Der er ikke videnskabelig dokumentation for, at indtag af æg påvirker risikoen for udvikling af type-2-diabetes
- Der mangler data til at konkludere. Om indtag af æg påvirker risikoen for udvikling af kræft, overvægt, knogleskørhed, gigt, aldersrelateret macular degeneration og sarcopenia.
- Data er for mangelfulde til at konkludere, hvorvidt indtag af æg har en beskyttende effekt overfor sygdom.

Kolesterol og syge mennesker

- Undersøgelser viser, at personer med type 2 diabetes skal holde igen med æg og personer med hjerte-karsygdomme skal holde igen med kolesterol.





Æggets udfordringer

- Kolestolindholdet
- Dårlig samvittighed
- Allergi
- Andet

Æggets muligheder

- Mætter godt/ modvirker overvægt/ bruges i slankekure
- Bevarelse af muskelmasse under slankekure og hos ældre (50+)
- Billig proteinkilde – 3 æg svarer til 100 g magert kød
- Ældre, syge og småtspisende

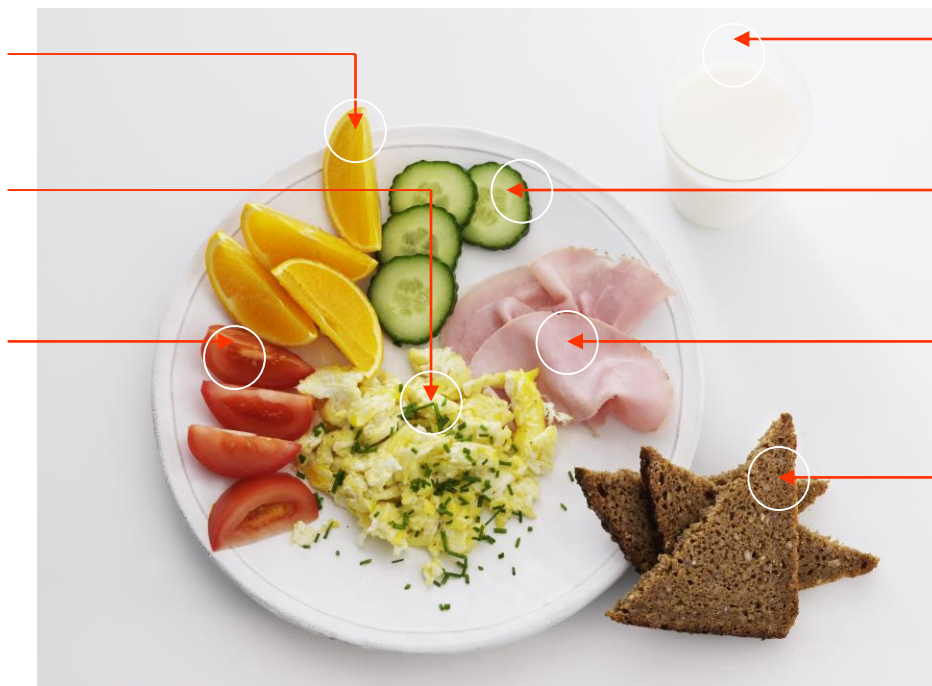
Morgenmad

Hvor kommer protein fra?

Appelsin
0,6 g

Røræg
11 g

Tomat
0,5 g



Skummetmælk
7 g

Agurk
- g

Skinke
6 g

Rugbrød
4 g

I alt 29,4 g protein

75 g rugbrød, 2 æg, ½ tsk olie, 10 g purløg, 30 g skinke, 60 g tomat, 30 g agurk, 75 g appelsin, 200 g skummetmælk

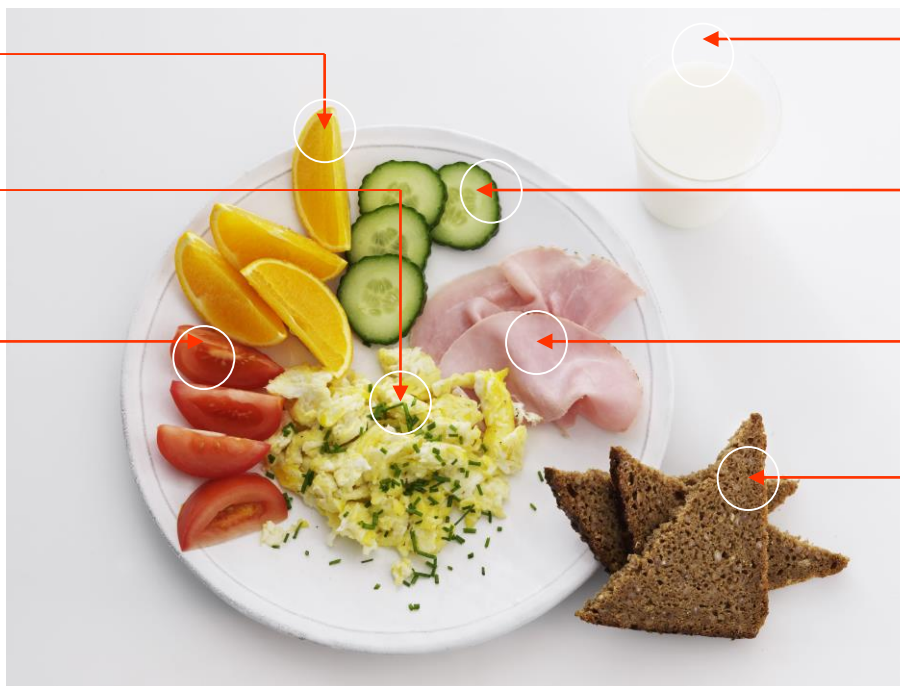
Morgenmad

Hvor kommer leucin fra?

Appelsin
23 mg

Røræg med purløg
1116 mg

Tomat
17 mg



Skummetmælk
680 mg

Agurk
8 mg

Skinke
360 mg

Rugbrød
262 mg

I alt 2466 – ca. 2,5 g leucin

75 g rugbrød, 2 æg, ½ tsk olie, 10 g purløg, 30 g skinke, 60 g tomat, 30 g agurk, 75 g appelsin, 200 g skummetmælk

VIDSTE DU, AT...

DER ER STOR FORSKEL PÅ, HVAD DU SKAL SPISE, NÅR DU...

HAR GOD APPETIT



ER SMÅTSPISENDE



RÅD TIL SMÅTSPISENDE

Spis lidt men ofte.
Gerne 6-8 måltider dagligt.

Brug fedtstof i rigelige mængder
- på brød, i kartoffelmos, grød og
supper.

Drik sødmælk eller kærnemælk
med fløde.

Spis meget pålæg.
Spar på rugbrød.

Brug fløde til frugtgrød, på
øllebrød eller i kaffen.

Spis kød, sovs og kartofler frem
for grøntsager.

Vælg dine livretter.
Spis is og desserter.

Spis kager, nødder, rosiner, chips
og chokolade.

Æg

- Selvstændig nydelse



VIDSTE DU, AT...der er sundere, billigere og hurtigere alternativer



2105 kJ = 500 kcal



5610 kJ = 1335 kcal

For at forbrænde en pizza med pepperoni, skal en person på ca. 80 kg styrketræne i ca. 2 timer og 50 minutter.

Det hurtige og sunde alternativ til en pizza...



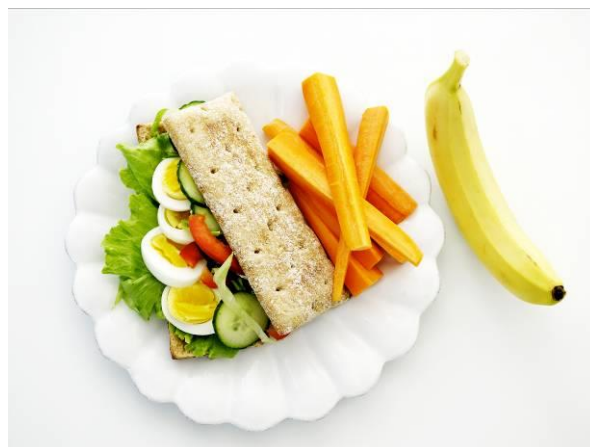
Selvforkælelse



Æg kan indgå i dagens sunde... Morgenmad



Æg kan indgå i dagens sunde... Frokost



Æg kan indgå i dagens sunde... Mellemmåltider

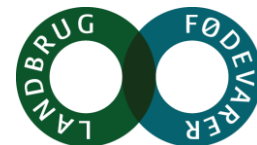


Æg kan indgå i dagens sunde... Aftensmad



Brug rester → nye retter





B12-vitamin

Jod



Cholin

A-vitamin

D-vitamin

Æg = En velsmagende vitamin-mineralpille!

E-vitamin

B2-vitamin

Jern



Zinc

Phosphor

Biotin

Lutein

Niacin

Riboflavin

Zeaxanthin

Selen

Pantothensyre