

Þarf ég meira prótein?

18.03.2014heilsutorgheilsutorg@heilsutorg.com



Próteinduft

Þarf ég meira prótein?

Prótein eru orkugefandi næringarefni og inniheldur hvert gramm próteins 4 hitaeiningar. Prótein gegna fjölbættum hlutverkum í líkamanum en þó er þörf okkar fyrir prótein tiltölulega lítil. Hæfilegt er að við fáum um 10-20% heildarorku okkar yfir daginn úr próteinum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að meðalþörf manna á próteinum er um 0,8 grömm á hvert kíló líkamsþyngdar, þannig að 80 kg maður þarf um 64g af próteinum á dag. Samkvæmt landskönnun á mataræði Íslendinga sem var gerð 2010-2011 gefa prótein að meðaltali um 18% af heildarorku dagsins og er próteinneysla íslenskra karlmanna að meðaltali 106 grömm á dag og kvenna 75 grömm á dag.

Próteinæði : Miðað við próteinneysluna ættu allir Íslendingar að vera íþróttamenn! Umfram magn próteins breytist í fitu.

Það hefur mikið próteinæði gengið yfir Ísland síðustu ár þar sem íþróttafólk og fólk í megrun notar próteinrík fæðubótarefni í von um að auka þyngdartap eða til að auka og viðhalda vöðvamassa. Þessi duft, stykki og drykkir koma oft í stað venjulegra máltíða eða sem millimál. Það er vissulega rétt að íþróttamenn og aðrir sem stunda erfiða líkamsþjálfun þurfa meira prótein en þeir sem æfa minna. Rannsóknir benda til að próteinþörf við þolþjálfun sé 1,2-1,4 grömm fyrir hvert kíló líkamsþyngdar og 1,5-1,8 grömm við kraftþjálfun. Meðalpróteinneysla Íslendinga er aftur á móti 1,2 g fyrir hvert kíló líkamsþyngdar, sem er það magn sem íþróttamönnum er ráðlagt, og því engin ástæða fyrir íþróttafólk að óttast próteinskort þótt það sleppi fæðubótarefnum. Vel innan við 5% Íslendinga borða minna en 0,8 grömm á kíló líkamsþyngdar, sem er það magn sem ráðlagt er fyrir almenning. Til að byggja upp vöðvamassa dugir einungis regluleg líkamsrækt og fjölbreytt neysla hinna ýmsu næringarefna. Það er ekki hægt að neyða líkamann til að byggja upp meiri vöðvamassa með því að neyta mikilla próteina, ekki frekar en hægt er að bæta bensíni á fullan tank.

Próteingæði

Próteingæði fæðubótarefna eru ekki meiri en úr fæðunni, en þau innihalda venjuleg mjólkur- og sojaprótein sem hafa verið brotin niður í stakar amínósýrur. Líkaminn ræður almennt vel við meltingu próteina og því hafa þannig prótein ekki neina kosti umfram prótein beint úr matvælum og tryggja þau t.d. hvorki hraðara né betra frásog. Einangraðar amínósýrur geta hins vegar valdið meltingartruflunum, niðurgangi og magakrampa. Próteinfæðubótarefni geta einnig verið skaðleg heilsunni. Kalkútskilnaður með því eykst og það getur haft áhrif á beinþéttni. Ef farið er í stífa megrun samhliða eru áhrifin á beinin enn meiri og saman geta þessir þættir aukið hættuna á beinþynningu.

Nægt prótein í matnum

Að síðustu er vert að hafa í huga að próteindrykkir og -stykki innihalda umtalsverða orku, oft á bilinu 200-400 kcal og því mega fæstir við þeim sem viðbót við matinn því umfram magn nýtist ekki í annað en orkuforða. Ef þessir drykkir og stykki koma í staðinn fyrir hefðbundinn mat dregur úr líkunum á fjölbreyttu fæðuvali og ánægjunni af því að setjast niður til að njóta þessa að borða hollan og góðan mat.

Prótein er mjög auðvelt að fá úr matnum en próteinrík matvæli eru t.d fiskur og kjöt, mjólk og mjólkurmatur ýmis konar, egg, hnetur og allar tegundir af baunum. Sem dæmi um hversu auðvelt er að nálgast nægilegt próteinmagn daglega þá innihalda 200 grömm af soðinni ýsu 46g af próteini, 200 gramma kjúklingabringa einnig um 46 grömm og ein lítil skyrdós inniheldur um 20 grömm. Það ætti því að vera mjög auðvelt fyrir 80 kg karlmann að uppfylla daglega próteinþörf sína með t.d. einni lítilli skyrdós og einni fisk- eða kjötmáltíð!

[Óla Kallý Magnúsdóttir](#), næringarfræðingur

Grein af www.sibs.is , samstarfsaðila Heilsutorg.com