

Motionsrådsgivningens månadsbrev

Maj 2026

HEJ,

Det är inte ovanligt att en del, speciellt äldre, äter för lite protein. Vi kikar lite närmare på detta. Protein är ett näringsämne och en viktig byggsten för många funktioner i vår kropp. Det behövs för att bygga, förnya och reparera celler, muskler, skelett, hud och hår, samt för att bilda enzymer, hormoner och antikroppar. Proteinet stimulerar även D-vitaminet att omvandlas till dess aktiva form, vilket i sin tur möjliggör bättre absorption av kalcium som håller skelettet starkt.

Mycket motion och tränande samt det naturliga åldrandet höjer kroppens proteinbehov. Protein spelar även en viktig roll vid vikthantering eftersom proteinrik mat håller dig mätt och förebygger förlust av muskelmassa vid viktminskning. Ett tillräckligt proteinintag upprätthåller således muskelmassan, funktionsförmågan, motståndskraften och sår läkningen.

Livsmedelsverkets rekommenderade proteinintaget för 18-64-åringar är 1,1-1,3 g/kg och 1,2-1,4 g/kg för personer över 65 år. Proteinintag enligt rekommendationerna är en del av grundbehandlingen av osteoporos. Vid varje måltid ska man fästa särskild uppmärksamhet vid proteinintaget.

Får du i dig tillräckligt med protein?

| Vikt | Proteinbehov/dygn |
|-------|-------------------|
| 60 kg | 72 g - 84 g |
| 70 kg | 84 g - 98 g |
| 80 kg | 96 g - 112 g |
| 90 kg | 108 g - 126 g |

Livsmedelsverket



Bra proteinkällor:

- Mjölksprodukter såsom mjölk, surmjölk, yoghurt, kvarg, grynost, ost, proteinpudding
- Kyckling, kalkon
- Kött
- Fisk
- Baljväxter såsom bönor, ärtor och linser
- Ägg

Även spannmålsprodukter ger protein. Bland de vegetabiliska drycker som används i stället för mjölk motsvara proteinmängden i sojadrycker bäst mängden i mjölk. Övriga vegetabiliska drycker innehåller betydligt mindre protein.

Exempel på proteininnehåll:

2 ägg ger 12-14 g | 150 g kyckling ger ca 37 g | 2 dl naturell yoghurt ger ca 7 g | 2 dl grynost ger 24-28 g | havregrynsgröt på 1 dl gryn och vatten ger 4-5 g

KESOFRALLOR MED HAVREGRYN

Ingredienser:

250 g keso/grynost
5 dl havregryn
4 ägg
1 tsk bakpulver
½ tsk salt

Garnering:

vallmofrön,
solroskärnor eller
pumpaströn



Gör så här:

- Sätt ugnen på 200°.
- Blanda ihop alla ingredienser med en gaffel. Använd sedan händerna för att forma till sex semlor. Eller alternativt gör dubbelsats till en plåt och skär sen nygräddad i bitar.
- Lägg semlorna på en klädd plåt och toppa med valfria frön.
- Grädda i mitten av ugnen i ca 20 minuter, tills semlorna fått fin färg och släpper lätt från bakplåtspappret.
- Håller ca 3 dagar i rumstemperatur i plastpåse. De går även bra att frysa. Testa smaksätt med valfria kryddor, riven ost, saltorkade tomater, rivna morötter, frusna lingon eller annat gott.



Motionsinspiratör

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Prenumerera på nyhetsbrevet:

<https://lnrbidn.forms.app/untitled-form-11>