

Rødt kjøtt er viktig for helsen



Moderate mengder av rødt kjøtt er bra for helsa! I denne artikkelen får du full oversikt over positive egenskaper, myter, sannheter og ikke minst hvor mye rødt kjøtt det anbefales å spise i uken.

Visste du at rødt kjøtt er en viktig kilde til mange næringsstoffer? Og at rødt kjøtt har høy næringstetthet, noe som betyr at du får mange næringsstoffer på relativt liten mengde kalorier?

Ikke minst er det enkelte vitaminer og mineraler som i stor grad kun finnes i kjøtt. Nettopp på grunn av dette sier helsemyndighetene at vi med fordel kan inkludere moderate mengder magert kjøtt i kostholdet vårt¹.

Rødt kjøtt er definert som kjøtt fra storfe, sau, geit og svin. Næringsinnholdet i rødt kjøtt varierer avhengig av dyreslag og stykningsdel. Alle dyreslagene inneholder vitamin B6, niacin, tiamin, kalium, sink og selen, i varierende mengder. Men spesielt proteiner, jern og vitamin B12 er de viktigste du finner i rødt kjøtt.

Animalske proteiner er av høy kvalitet

Proteiner er bygd opp av aminosyrer, og er kroppens byggesteiner. Proteiner er blant annet nødvendig for oppbygging, vedlikehold og reparasjon av kroppens celler. De deltar i alle kroppens livsprosesser, som transport av næringsstoffer og oksygen, og ikke minst er de viktig for immunforsvaret vårt.

Alle dyreslagene som inngår i kategorien rødt kjøtt, er rik på proteiner. Animalske proteiner har gjennomgående høyere proteinkvalitet og bedre biotilgjengelighet, sammenlignet med vegetabiliske proteiner. Proteinkvalitet sier noe om hvor mange og hvor mye av de essensielle aminosyrene produktet inneholder. Essensielle aminosyrer er aminosyrer kroppen ikke kan danne selv og må derfor tilføres gjennom kostholdet. Biotilgjengeligheten forteller oss at aminosyrene foreligger i en slik form at kroppen i stor grad kan unytte dem.

«Visste du at teoretisk proteininnhold som oppgis i næringsdeklarasjonene på produktene, ikke sier noe om hverken proteinets kvalitet eller biotilgjengelighet?»

[Les mer om animalske vs. plantebaserte proteiner her](#)

Jern og kjøttfaktoren

Jern er et mineral som blant annet spiller en avgjørende rolle i oksygentransporten rundt i kroppen vår og har en viktig rolle i immunforsvaret. Jern bidrar også til en normal kognitiv utvikling hos barn. Ved mangel på jern fraktes oksygen til cellene dårligere. Dette merker vi ved at arbeidskapasiteten blir mindre, og vi blir trøtte, slitne og slappe.

Kjøtt inneholder fortrinnsvis hemjern, som er lettere for kroppen å ta opp, enn ikke-hemjern som i størst grad finnes i vegetabilske matvarer. Kjøtt, innmat og fisk har også noe vi kaller «kjøttfaktoren». Det vil si at i tillegg til jern og de andre mineralene du får i deg ved å spise kjøtt, vil kjøttet også bidra til at vi lettere tar opp mineraler som jern og sink fra plantebasert mat.

I dag er jernmangel utbredt i flere grupper i befolkningen, spesielt blant kvinner og små barn. Å innta moderate mengder kjøtt i et ellers planterikt kosthold kan derfor være viktig. Dette påpeker også helsedirektoratet i sine anbefalinger.

TIPS: *Fargen på kjøttet indikerer jerninnhold: Jo rødere kjøttet er – jo mer jern inneholder det!*

Kilde: [Effect of the Meat Factor in Animal-Source Foods on Micronutrient Absorption: A Scoping Review | Advances in Nutrition | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

Vitamin B12

Vitamin B12 finnes utelukkende i animalske matvarer. Alle kjøttslagene i rødt kjøtt kategorien er en kilde til vitamin B12, men storfe og lam er spesielt rike på dette vitaminet. Vitamin B12 har mange funksjoner i kroppen. Det bidrar til normal energiomsetning, nervesystemets normale funksjon, normal psykologisk funksjon og er viktig for immunsystemet vårt³. Mangel på vitamin B12 kan være vanskelig å oppdage i alle aldersgrupper, men spesielt hos små barn, da symptomene strekker seg fra tretthet og utmattelse, til forsinket utvikling.

Spesielt veganere har høy risiko for vitamin B12-mangel, samt de som spiser minimalt med animalske matvarer. Men også eldre, samt gravide og små barn ser ut til å ha økt risiko⁴.

Rødt kjøtt er mer enn mettett fett

Rødt kjøtt inneholder mettett fett. Dette er en av grunnene til at helsemyndighetene ber oss moderere inntaket. Forskning viser nemlig assosiasjoner mellom et *høyt inntak* av mettett fett og økt risiko for hjerte- og karsykdommer. Mettett fett har viktige funksjoner i kroppen vår, men vi skal ikke spise for mye. Det anbefales derfor at mettett fett utgjør maks 10 % av energiinntaket vårt per dag. Det vi sjeldent hører om er derimot at rødt kjøtt inneholder like mye av det gode en- og flerumettett fett – og at du enkelt kan velge bort mye av fettene ved valg av produkter.

«Visste du at ytrefilet av svin er magrere enn kyllingfilet?»

Velger du rene stekningsdeler, kjøttstykker hvor du kan skjære bort synlig fett eller magre kjøttprodukter, kan du enkelt velge bort mye av det mettede fett, men like vel få en rekke viktige næringsstoffer på kjøpet.

Når det er sagt, bidrar fett med både smak og konsistens, og mange velger derfor kjøttstykker som også inneholder noe fett. Her er det viktig å huske at det er det totale kostholdet som er avgjørende. Eksempelvis er entrecôtekam et av kjøttstykkene som inneholder en god del mettet fett. For en gjennomsnittlig dame vil inntaket av 160 g biff av dette slaget medføre et inntak av mettet fett på ca 5 % av daglig anbefalt energiinntak⁵, altså halvparten av det rådet tilsier.

Vi i Gilde oppfordrer alle til å følge myndighetenes kostråd. De anbefaler et moderat inntak av rødt og bearbeidet kjøtt, ca 500 g i uken. Dette tilsvarer to middager og noe pålegg.

Nyt fra den norske bonden, nyt kjøtt fra Gilde.

Kilder:

Helsedirektoratet. Kostråd om kjøtt og kjøttprodukt.

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/velg-magert-kjott>

Consalez F., et al (2022) Effect of the Meat Factor in Animal-Source Foods on Micronutrient Absorption: A Scoping Review. *Advances in Nutrition*

Lovdata. Forskrift om ernæring- og helsepåstander. https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-02-17-187/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1

NNR 2022; Vitamin B12

Matvaretabellen.no

Animalia: <https://www.animalia.no/no/gom...>

Les mer

Artikkel

Graviditet og kjøtt

[Kan man spise kjøtt når man er gravid? Svaret er ja, men med noen forholdsregler.](#)

Sunnere Mat

Artikkel

Kan jeg spise produktet etter holdbarhetsdato?

Artikkel

Vi er Gilde – en del av det norske lokalsamfunnet

Artikkel

Gilde - av og for den norske bonden

Artikkel