

Rødt kjøtt inneholder næringsstoffer som er viktig for helsen



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?

Rødt kjøtt er definert som kjøtt fra storfe, sau, geit og svin. Det inneholder vitaminer og mineraler som kan være vanskelig å få nok av gjennom annen mat. Næringsinnholdet i rødt kjøtt varierer mellom 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, som 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.

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

Les mer om Jern her:

Hvorfor er jern viktig?

Artikkel

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, og bidrar til at energiomsetningen, nervesystemet, psykologisk funksjon fungerer normalt, i tillegg til at det er viktig for immunsystemet vårt. 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.

For lavt inntak av animalske matvarer kan føre til vitamin B12-mangel, og det er veganere og de som spiser minimalt med kjøtt som er utsatt for å utvikle en mangeltilstand.

Les mer om vitamin B12 her:

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel

Rødt kjøtt er mer enn mettet fett

Rødt kjøtt inneholder mettet fett, og forskning viser nemlig assosiasjoner mellom et høyt inntak av mettet fett og økt risiko for hjerte- og karsykdommer. Mettet fett har viktige funksjoner i kroppen vår, men vi skal ikke spise for mye. Mettet fett bør ikke utgjøre mer enn 10 % av energiinntaket vårt per dag. Vi hører derimot sjeldent at rødt kjøtt inneholder like mye av det gode enu- og flerumettet fett – og at du enkelt kan velge bort mye av fettene ved valg av produkter.

Hvis du velger rene stykningsdeler, magre kjøttprodukter eller skjærer bort synlig fett, så kan du enkelt velge bort mye av det mettede fettene. På denne måten får du fortsatt en rekke viktige næringsstoffer på kjøpet.

Når det er sagt, bidrar fettene med både smak og konsistens, og mange velger derfor kjøttstykker som også inneholder noe fett. Eksempelvis er entrecôtekam et av kjøttstykkene som inneholder en god del mettete fett. For en gjennomsnittlig kvinne vil inntaket av 160 g biff av dette slaget medføre et inntak av mettete fett på ca 5 % av daglig anbefalt energiinntak, som er halvparten av det man bør få i seg. Uansett så er det viktig å huske at det er det totale kostholdet som er avgjørende.

Gir inntak av rødt kjøtt økt risiko for kreft?

Artikkel

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

Gir inntak av rødt kjøtt økt risiko for kreft?

Artikkel

Hvorfor er jern viktig?

Artikkel

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel

Visste du dette om sink og kjøtt?

Artikkel