

Visste du dette om sink og kjøtt?



Visste du at sink er et viktig mineral som er til stede i alle celler i menneskekroppen?

Sink er avgjørende i flere viktige prosesser, slik som DNA-syntesen, energiomsetningen, sårtilheling og opprettholdelse av friskt hår, hud og negler. Kjøtt er en god kilde til sink, og i tillegg har studier vist at noe animalske proteiner i kombinasjon med plantebasert matvarer kan fremme opptaket av sink og jern i måltidet (5).

Sink er essensielt for mange prosesser i kroppen

Sink er essensielt i DNA-syntesen, for celledeling og for et normalt immunsystem. Sink inngår også i en rekke av kroppens enzymer, og er nødvendig for (2):

- Nedbrytning og omsetningen av karbohydrater, proteiner, fett og vitaminer
- Å opprettholde friskt hår, hud og negler
- Beskyttelse mot oksidativt stress
- Vedlikehold av fruktbarhet og reproduksjonsevne
- Å opprettholde normale knokler
- Normal kognitiv funksjon
- Syn

Animalske matvarer fremmer opptak av sink i plantebaserte måltider

Kombinasjonen av næringsstoffer i kostholdet påvirker opptaket av sink. Opptaket fra maten kan variere fra 10-50 %, avhengig av hvor mange hemmere som er til stede. Et kosthold bestående av både animalsk og plantebasert mat er estimert å gi et sinkopptak på ca, 40 % (2).

Gode kilder til sink er animalske matvarer som blant annet kjøtt, egg, fisk og melkeprodukter. Fullkornsprodukter, belgvekster, nøtter og frø er også rike på sink, men de inneholder fytat som kan redusere sink-opptaket (1). Kalsium har også en hemmende effekt på absorpsjon av sink (1).

Ved å spise animalsk mat i kombinasjon med plantebasert mat er det mulig å forbedre absorpsjonen av sink og jern, gjennom «kjøttfaktoren». «Kjøttfaktoren» er en aktiv substans som finnes i animalsk muskelvev som øker absorpsjonen av sink og jern i plantebasert mat (5).

Det er derfor til stor nytte å ha et variert og balansert kosthold, med både animalske og vegetabiliske matvarer, for å sikre inntak og opptak av sink (2).

Veganere og vegetarianere kan ha et større behov for sink

Sink-mangel er ikke en utbredt mangeltilstand i Norge (3). Men, de som spiser hovedsakelig plantebaserte matvarer er mer utsatt for å utvikle sink-mangel. Årsaken er at et plantebasert kosthold gir et høyt innhold av fytat som kan føre til nedsatt opptak av sink (2). Veganere og vegetarianere er derfor en utsatt gruppe.

Det er lite forskning på mild eller moderat sink-mangel. Det er derfor lite kunnskap om hvordan en mulig anbefaling på reduksjon av kjøtt, og annen animalsk mat, vil påvirke sink-statusen og sink-mangel i befolkningen (1).

Daglig anbefalt inntak av sink oppgitt i milligram (mg) (4):

- Barn opp til 10 år: 4,5-7,7 mg
- Ungdom fra 11-17 år: 10-14 mg
- Voksne kvinner: 9,7 mg
- Voksne menn: 12,7 mg
- Gravide: 11,3 mg
- Ammende: 12,6 mg

Tips til gode kilder til sink, hentet fra Matvaretabellen pr. 100 g:

- Storfe, høyrygg, rå: 7 mg
- Storfe, entrecôte, rå: 5 mg
- Lam, fårikålkjøtt, rå: 3,2 mg

Svin, nakkekoteletter, rå: 2,6 mg

- Kylling, lårklubbe med skinn, rå: 1,7 mg
- Egg, kokt: 1,3 mg
- Steinbit, rå: 0,9
- Helmelk: 0,4 mg
- Cashewnøtter: 5,8 mg
- Klibrød med hvetekli: 8 mg

Kilder

1. NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023. [NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023 \(norden.org\)](https://norden.org)
2. Strand & Mathisen 2023. Zinc – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v67.10368>
3. Vitenskapskomiteen for mattrygghet. VKM 2017. Assessment of zinc intake in relation to tol-erable upper intake levels. Opinion of the Panel on Nutrition, Dietetic Products, Novel Food and Allergy of the Norwegian Scientific Committee for Food Safety. Oslo, Norway: VKM; 2017.
4. Helsedirektoratet 2014. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering>
5. Effect of the Meat Factor in Animal-Source Foods on Micronutrient Absorption: A Scoping Review | Advances in Nutrition | Oxford Academic (oup.com). <https://doi.org/10.1093/advances/nmac089>

Les mer om næringsinnholdet i kjøtt fra storfé

Rødt kjøtt inneholder næringsstoffer som er viktig for helsen

Artikkel

Gir inntak av rødt kjøtt økt risiko for kreft?

Artikkel

Hvorfor er jern viktig?

Artikkel

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel