



## Proteiners rolle i antiinflammatorisk kost

Mejborn, Heddie; Biloft-Jensen, Anja Pia

*Publication date:*  
2018

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Mejborn, H., & Biloft-Jensen, A. P., (2018). *Proteiners rolle i antiinflammatorisk kost*, Nr. 18/14771, 2 s., nov. 15, 2018.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Til Fødevarestyrelsen  
Att. Kontorchef Else Molander

15. november 2018  
J.nr. 18/14771/apbj/hmej

## Ang. Proteiners rolle i antiinflammatorisk kost

### Konkretisering af opgaven

Fødevarestyrelsen har bedt om hjælp til at udforme en kort test til et svar på Facebook om proteiners rolle i en antiinflammatorisk kost, specifikt spørgsmålene:

”Er der forskel på proteiner? Altså, jeg tænker: "kvaliteten"?

Er nogle proteiner mere inflammatoriske end andre?

Hvilke proteiner er sværest at nedbryde/ hvilke er nemmest?”

---

### Konklusion

Hvis man vil spise antiinflammatorisk, er det bedst at fokusere på en sund livsstil i stedet for på enkelte 'gode' og 'dårlige' fødevarer. Generelt er en sund kost baseret på frugt, grønt (herunder bælgfrugter), nødder, fuldkorn, fisk og sunde planteolier og med nogle animalske proteinkilder som magert kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter men et begrænset indhold af sukker (slik, kager og sukkersødede drikke), raffinerede kulhydrater, forarbejdet kød og faste fedtstoffer.

---

### Usikkerhedsvurdering

Der er på nuværende tidspunkt ikke gennemført studier, hvor man specifikt har undersøgt forskellige proteiners rolle i forhold til inflammation i kroppen, hvilket påvirker sikkerheden af konklusionen.

---

### Vurdering

I forhold til sammenhængen mellem proteinkilder i kosten og inflammation er evidensen på nuværende tidspunkt mangelfuld, men der er evidens for at en kost rig på fuldkorn, specielt rug, nedsætter inflammatoriske markører i blodet (1). Undersøgelser tyder også på at en kost, der har et lavt indhold af forarbejdet kød og er rig på planteprotein (grønt, bælgfrugter og nødder), med nogle animalske proteinkilder som magert kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter forebygger livsstilssygdomme (2). Samtidig tyder andre undersøgelser på, at en kost der ligner Middelhavskosten og DASH-kosten er associeret med at have et højere antiinflammatorisk potentiale (3,4). Disse kostformer svarer meget godt overens med en kost, der følger de danske kostråd, nemlig en kost der er rig på frugt, grønt, nødder, fuldkorn, fede fisk såsom laks, sild og makrel (rig på Omega-3 fedtsyrer), og olivenolie og har lavt indhold af søde drikkevarer, slik, raffinerede kulhydrater, faste fedtstoffer som margarine, kød (specielt forarbejdet kød), og friturestegte fødevarer.

Generelt er animalske proteiner nemmere at fordøje og har en bedre aminosyresammensætning end plantebaserede proteiner, men vælger man at få sit protein fra planter, er det en god idé at spise både fuldkorn, bælgrugter og nødder (5).

#### Referencer

1. Roager HM, Vogt JK, Kristensen M, Hansen LBS, Ibrügger S, Mærkedahl RB, Bahl MI, Lind MV, Nielsen RL, Frøkiær H, Gøbel RJ, Landberg R, Ross AB, Brix S, Holck J, Meyer AS, Sparholt MH, Christensen AF, Carvalho V, Hartmann B, Holst JJ, Rumessen JJ, Linneberg A, Sicheritz-Pontén T, Dalgaard MD, Blennow A, Frandsen HL, Villas-Bôas S, Kristiansen K, Vestergaard H, Hansen T, Ekstrøm CT, Ritz C, Nielsen HB, Pedersen O, Gupta R, Lauritzen L, Licht TR. Whole grain-rich diet reduces body weight and systemic low-grade inflammation without inducing major changes of the gut microbiome: a randomised cross-over trial. *Gut*. 2017 Nov 1. pii: gutjnl-2017-314786. doi: 10.1136/gutjnl-2017-314786. [Epub ahead of print]
2. Richter CK, Skulas-Ray AC, Champagne CM, Kris-Etherton PM. Plant protein and animal proteins: do they differentially affect cardiovascular disease risk? *Adv Nutr*. 2015 Nov 13;6(6):712-28. doi: 10.3945/an.115.009654. Print 2015 Nov.
3. Rowaadh Ahmed Bawakeda, Helmut Schröder, Lourdes Ribas-Barbad, Maria Izquierdo-Pulido, Carmen Pérez-Rodrigo, Montserrat Fítoa, and Lluís Serra-Majem. Association of diet quality with dietary inflammatory potential in youth *FOOD & NUTRITION RESEARCH*, 2017
4. Ling Chun Kong, Bridget A. Holmes, Aurelie Cotillard, Fatiha Habi-Rachedi, Re´mi Brazeilles, Sophie Gougis, Nicolas Gausseré, Patrice D. Cani, Soraya Fellahi, Jean-Philippe Bastard, Sean P. Kennedy, Joel Dore´, Stanislav Dusko Ehrlich, Jean-Daniel Zucker, Salwa W. Rizkalla, Karine Cle´ment. *PLOS One*, VOL. 61, 1328961 <https://doi.org/10.1080/16546628.2017.1328961>
5. Kohatsu W, Karpowicz S. Antiinflammatory diet. In: Rakel D (edt.) *Integrative Medicine* 2018, pp 869-877.