

**jp.dk** Nyheder Erhverv Kultur Opinion Sport Forbrug Viden Aarhus TV Foto Radio Guide Arkiv

Mandag 16. april | jp.dk | epn.dk | Startside | Mobil | Nyhedsbrev | RSS | Kontakt | JP Pro | Om fpn.dk

**fpn.dk**

- Have Haveudstilling med grøn inspiration
- Restauranter Udestuen i badebyen
- Restauranter Aarhus Grovkost og gourmet på Navigator
- Båd Spøry og velsjælede turbad

- Forbrug**
- Dine penge**
    - Bank & Forsikring
    - Bolig-investering
    - Skat & Pension
  - DIT liv**
    - Krop & Sundhed
    - Børn & Unge
    - Beklædning
  - Din bolig**
    - Have
    - Trend & Interiør
    - Boligmarked
  - Din mad**
    - Kost & Ernæring
    - Fødevarerest
    - Fødevarerikkerhed
    - Vin
    - Restauranter
  - Digitalt**
    - Computer
    - Gadgets
    - Lyd
    - Mobil
    - Tv & Foto
  - Motor**
    - Bil
    - Båd
    - Søg ny eller brugt bil
  - Dine rettigheder**
    - Købelov & Klagesager
    - Markedsføring
  - Prisguide**
  - Spørg eksperterne**
  - JPTv**
  - Rejser - Turen går til**



## Tab dig ved at spise kød til frokost

Af **KURT HEDEVANG**  
Offentliggjort 30.03.12 kl. 11:52

**Noget af kødet fra aftensmaden kan med fordel indtages til frokost, viser ny undersøgelse.**

Har vægten umærkeligt sneget sig lidt opad?

Så bør du overveje, om du eventuelt skal flytte noget af dit kødindtag fra aftensmaden til tidligere på dagen. Det viser en ny undersøgelse gennemført af Teknologisk Institut.

### Suppler salaten med kød

Undersøgelsen konkluderer, at en mere proteinrig frokost kan nedsætte det daglige energiindtag med, hvad der svarer til en chokoladebar. Så måske skal du tage lidt mindre fra salatbaren og lidt mere kød til frokost.

"Protein har en mere mættende effekt, der betyder, at man spiser mindre til aften," forklarer Ursula Kehlet, der er konsulent hos Teknologisk Institut.

### Forsøg på efterskole

Instituttet har gennemført undersøgelsen i samarbejde med Osted Efterskole ved Roskilde. Her kortlagde man spisevanerne hos 134 elever i alderen 15-16 år.

Selve forsøget foregik over fire dage. To af dagene fik eleverne en mere proteinholdig frokost, men der de to andre dage blev serveret en normal frokost. Begge frokostmåltider havde et energiindhold på cirka 2.300 kJ - eller 550 kcal.

Men i den proteinrige frokost udgjorde protein 35 pct. af energien, mens det kun var 15 pct. i den normale frokost.

### Eleverne spiste mindre

"Eleverne fik målt deres oplevelse af appetit seks gang i løbet af dagen. Samtidig blev aftensmåltidet vejlet, og hvis eleverne ikke spiste op, blev det også registreret. Det viste sig, at energiindtaget til aften var cirka 250 kJ lavere, når de havde fået den proteinrige frokost. Desuden var der en tendens til, at det samlede energiindtag var op mod 500 kJ lavere på dagene med den proteinrige frokost. Selv om eleverne spiste mindre til aften, spiste de ikke mere senere på aftenen," forklarer Ursula Kehlet.

"Vi kunne se, at eleverne tog mindre portioner til aftensmaden, når vi havde skruet lidt op for kødindtaget til frokost. Protein er det mest mættende næringsstof per energienhed. Det viser mange undersøgelser, og nu har vi dokumenteret, at det også fungerer i det virkelige liv. Hvis man spiser en proteinrig frokost, spiser man mindre til aftensmåltidet," tilføjer hun.

### Vægttab på tre kilo

250 kJ er måske en uhåndterlig størrelse for mange, men ved at nedsætte sit daglige energiindtag med 250 kJ kan man på et år tabe sig cirka tre kilo.

"Kød indgår typisk i de danske aftensmåltider, men undersøgelsen viser, at man

**Joule og kalorie**  
1 kalorie svarer til 4,1868 joule.

**Relaterede artikler**  
[Her er den nye kostpyramide](#)  
[Kød og mælk gør folk klogere](#)

Announce: **jp.dk - opdateret døgnet rundt**

Tilmeld **Jyllands-Posten**

- Mest læste lige nu
- [Tænk har kåret den bedste cykel](#)
- [Personligt varsel før ændring i tv-pakker](#)
- [Gudinden flyver igen](#)

Announce: **Lillelunds vinblog**

Læs artikel **blog**

Din livsstilsguide

**Guide: Rionet i haven**

Metalnet er blevet populære som hegn og plantestativer i både moderne og gammeldags haver. [Læs artikel](#)

**Bolig | Vis alle test og omtaler**

- Guide: Hornvioler og stedmoderblomster
- Guide: Klippede former i vinterens have

**Have | Vis alle test og omtaler**

- Guide: Haven i december
- Guide: Græsskar - ikke kun til Halloween

**Sådan får du en flot græsplæne**

[Stil dit spørgsmål](#) og få svar inden for 24 timer

[Indretning, rejse, liv, karriere og indblik](#)

Grøndalsvej 3  
8260 Viby J  
Tlf: 87 38 38 38

Jourhavende  
Kurt Hedevang

Internetredaktør  
Jørgen Schultz-Nielsen

Ansv. redaktør  
Jørn Mikkelsen

Udgiver  
JP/Politikens Hus A/S

Kontakt jp.dk  
Tip os - send pressemeddelelse

Netannoncer  
Kontakt  
Eric.jonsen@jp.dk

Eric Johnsen  
Tlf: 33 30 80 28  
20 19 41 56

Hvis du vil vide mere  
Blug om Morgenavisen  
Jyllands-Posten

Artikellarkiv

Partnersite: 

Byggeri



med fordel kan spise kød tidligere på dagen. Desuden indeholder kødet vitaminer og mineraler," forklarer Ursula Kehlet.

Hun understreger dog, at man skal vælge de magre kød- og pålægsprodukter, hvis man ønsker at tabe sig.

"Det gælder, uanset om man spiser kød fra gris, ko, fjerkræ eller mejeriprodukter. Det kan desuden kombineres med æg, fisk, skaldyr, fiber og fuldkorn," tilføjer Ursula Kehlet.

**LÆS OGSÅ: [Hvad skal vi med proteinpulver?](#)**

Announce fra Google

**Har du slidigt?**

Prøv glucosamin mod slidigt. Dokumenteret virkning. Prøv gratis!  
[www.vegetabilskglucosamin.dk](http://www.vegetabilskglucosamin.dk)

Announcer fra OpenAdExchange

**Catering til fest**

Catering til fester i hele DK f.eks. Kæmpebuffet KUN 99,50/kuv.  
[www.kokken-jomfruen.dk/catering](http://www.kokken-jomfruen.dk/catering)

**InWear Online Store**

Super lækker strik. Klassiske cardigans og chunky strik. Shop nu  
[www.inwear.com](http://www.inwear.com)

**Dagligvarer til lavpris**

Køb dine dagligvarer på nettet og spar både penge og tid.  
[www.osuma.dk](http://www.osuma.dk)

**Tilbud Ole Henriksen**

Spar op til 40 % på Ole Henriksen. Velvære til lave priser.  
[www.nicehair.dk](http://www.nicehair.dk)

Tilmeld dig fpm.dk nyhedsoverblik

ANNONCE

**Flybilletter**  
London  
fra kr. **295,-**

**Afbudsrejser**  
Tyrkiet  
fra kr. **1.698,-**

**travelmarket.dk**  
Danmarks rejsesøgemaskine nr. 1

Mest sete tv-indslag



Computer:



**Styr den bærbare med dine bevægelser**  
Sony Vaio E 14P er udstyret med Kinect-agtig bevægelsesstyring - vift blot med hænderne.  
[Læs artikel](#)

Markedsføring:



**"Danmarks billigste" - så skal det holde**  
Det har Forbrugerombudsmanden indskærpet over for byggemarkedskæden Bauhaus. [Læs artikel](#)

Kost & Ernæring:



**Arla sender Kærgården på skrump**  
Fedtafgiften betyder, at

Announce:

Find det  
abonnement, der  
passer dig.



**KOST & ERNÆRING**

Arla sender Kærgården på skrump  
Nu kommer der mindre salt i din mad  
Tab dig ved at spise kød til frokost  
Vi spilder mere mad i påsken  
Rynkeby fortsætter vildledning  
Knorr anklages for vildledning  
Danskerne er verdensmestre i økologi  
Advarsel mod multivitaminer og kosttilskud

**DINE PENGE**

/Egtepar vil ikke dele formuer ved skilsmisse

Her er de bedste råd til at få græsplænen flot igen efter vinteren.

[Se tv-indslag](#)



Bil

**Ibiza får en overhaling**  
Seat Ibiza får en ny front, men også en opgradering af motorprogrammet.

[Læs artikel](#)



Bil

**Ny hæder til Volkswagen up!**  
Minibilen er netop kåret som World Car of the Year 2012. Danske kunder skal være tålmodige.

[Læs artikel](#)



Computer

**Få det bedste ud af skyen**

Hvilken tjeneste bør du gå efter, hvis du gerne vil gøre brug af skyens mange muligheder?

[Læs artikel](#)



Lyd



**Test: Overbevisende lyd fra Philips**

Af ASA WARMER, magasinet Lyd & Billede

[Læs artikel](#)

**Lyd: Philips' hovedtelefoner er rettet mod audiofile. Fidelio L1 lykkes langt hen af vejen.**

[Læs artikel](#)

Computer

**Test: Find det bedste antivirusprogram**

Man kan komme langt med et gratis program. Andre kan være spild af penge, vurderer Tænk.

[Læs artikel](#)



**Sådan får du svulmende overarme**

Træningseksperter afslører de bedste øvelser til at få en svulmende biceps.

[Se tv-indslag](#)



Bil

**Porsche Cayenne med nyt krydderi**

Den tyske SUV har i den nye GTS-udgave fået flere kræfter og strammere undervogn.

[Læs artikel](#)

