



Fakta om ägg och näring

Varför är ägg världens nyttigaste livsmedel?

Ett ägg, ger massor av vitaminer, såsom A, D, B2, B12 och folat och en hel del andra nyttigheter såsom protein och selen. I gulan finns fett, vitamin A, olika B-vitaminer, vitamin D, E och K, samt järn och jod. Vitan innehåller det mesta av äggets vitamin B2. Selen, magnesium, kalium och niacin finns både i vitan och i gulan.

Näringsberika maten

Extra näring är viktigt för alla som har ett lågt energibehov, t ex barn, bantare och äldre. Ägg är perfekt för att näringsberika maten. Ta t ex ett skivat ägg i salladen, knäck ett ägg i potatismoset, över pastan eller i soppan. Varför inte ett kokt eller stekt ägg på smörgåsen?

Protein i ägg

Ägg är ett proteinrikt livsmedel, med ett högvärdigt protein som är "skraddarsytt" efter kroppens behov. Ett ägg innehåller ca 7 gram protein. Ägg rekommenderas bl a i GI-kost.

Träning

Både före och efter styrketräning rekommenderas protein för muskeluppbyggnaden. Idag rekommenderas ca 10 g protein efter träningspasset vilket motsvarar ca 1,5 ägg.

Rikt på selen

Ett ägg ger 12 µg selen, vilket motsvarar ca 31% av totala dagsrekommendationen.

Många behöver extra selen

I Sverige ligger selenintaget i allmänhet under rekommenderad nivå. Förutom ägg är skaldjur, fisk och lever bra selenkällor, men dessa livsmedel äter vi inte lika ofta som ägg.

Hur mycket folat ger ett ägg?

Ett ägg innehåller 24 µg folat, vilket motsvarar 12% av totala dagsrekommendationen.

Folat viktigt för kvinnor

Folat är ett B-vitamin som är särskilt viktigt för kvinnor som planerar att skaffa barn. Rekommendationen är 400 µg/dag. I många fall äter både män och kvinnor i Sverige för lite folat (kvinnor i genomsnitt 217 µg/dag). Gravida och ammande kvinnor rekommenderas att äta ytterligare folat (500 µg/dag).

Hur mycket D-vitamin ger ett ägg?

Ett ägg innehåller 0,7 µg, vilket motsvarar 14 % av totala dagsrekommendationen för vitamin D.

Svenska Ägg är branschorganisation för den svenska äggnäringen. Medlemmar är äggproducenter, kläckerier, packerier och foderföretag – alla med målet att producera goda, nyttiga och säkra ägg.

Läs mer på www.svenskaagg.se.

Vid frågor kontakta Therese Schultz, VD, Svenska Ägg, 073-823 08 90

**Många behöver extra vitamin D**

En stor del av befolkningen har ett intag under 2,5 µg/dag, vilket kan jämföras med rekommendationerna på 7,5 till 10 µg/dag. Under sommarhalvåret bildas vitamin D i huden när vi vistas ute i dagsljus, men under vintern är det viktigt att maten innehåller tillräckligt med vitamin D. Vitaminet har särskild stor betydelse för barn som växer och äldre som vill behålla ett starkt skelett.

Hur mycket vitamin B2 ger ett ägg?

Ett ägg ger 0,2 mg, vilket motsvarar 12 % av totala dagsrekommendationen för vitamin B2.

Finns det några grupper som får för lite vitamin B2 (riboflavin)?

I genomsnitt får vi tillräckligt med vitamin B2 i Sverige, men vid lågt intag av mjölkprodukter kan intaget bli något i underkant, eftersom ca 35 % av vitamin B2 kommer från mjölk och ost.

Hur mycket vitamin B12 ger ett ägg?

Ett ägg innehåller 1 µg vitamin B12 och täcker hela dagsbehovet.

Vitamin B12 viktigt för vegetarianer

Vitamin B 12 finns endast i animaliska livsmedel. Veganer som varken äter kött, fisk, mjölkprodukter eller ägg har ett mycket lågt intag av vitamin B12 från livsmedel. Många tar dock vitamintillskott. Vissa vegetarianer accepterar ägg, vilket är ett bra komplement till en vegetarisk kost.

Fett i ägg

Ett ägg innehåller ca 5 g fett, vilket motsvarar en tesked. Drygt hälften av fettets 2,9 g är nyttiga omättade fettsyror.

Kolesterol i ägg

Kolesterol i ägg orsakar inte för höga kolesterolvärden. Kroppen tillverkar drygt ett gram kolesterol per dag. Ett ägg innehåller 0,2 g kolesterol, dvs en femtedel av kroppens egen tillverkning. Mängden kolesterol i blodet avgörs av hur mycket fett vi äter. Man kan med gott samvete äta ett ägg per dag.

Finns det några rekommendationer om att begränsa mängden ägg?

Nej, inte för andra än dem som har äggallergi.