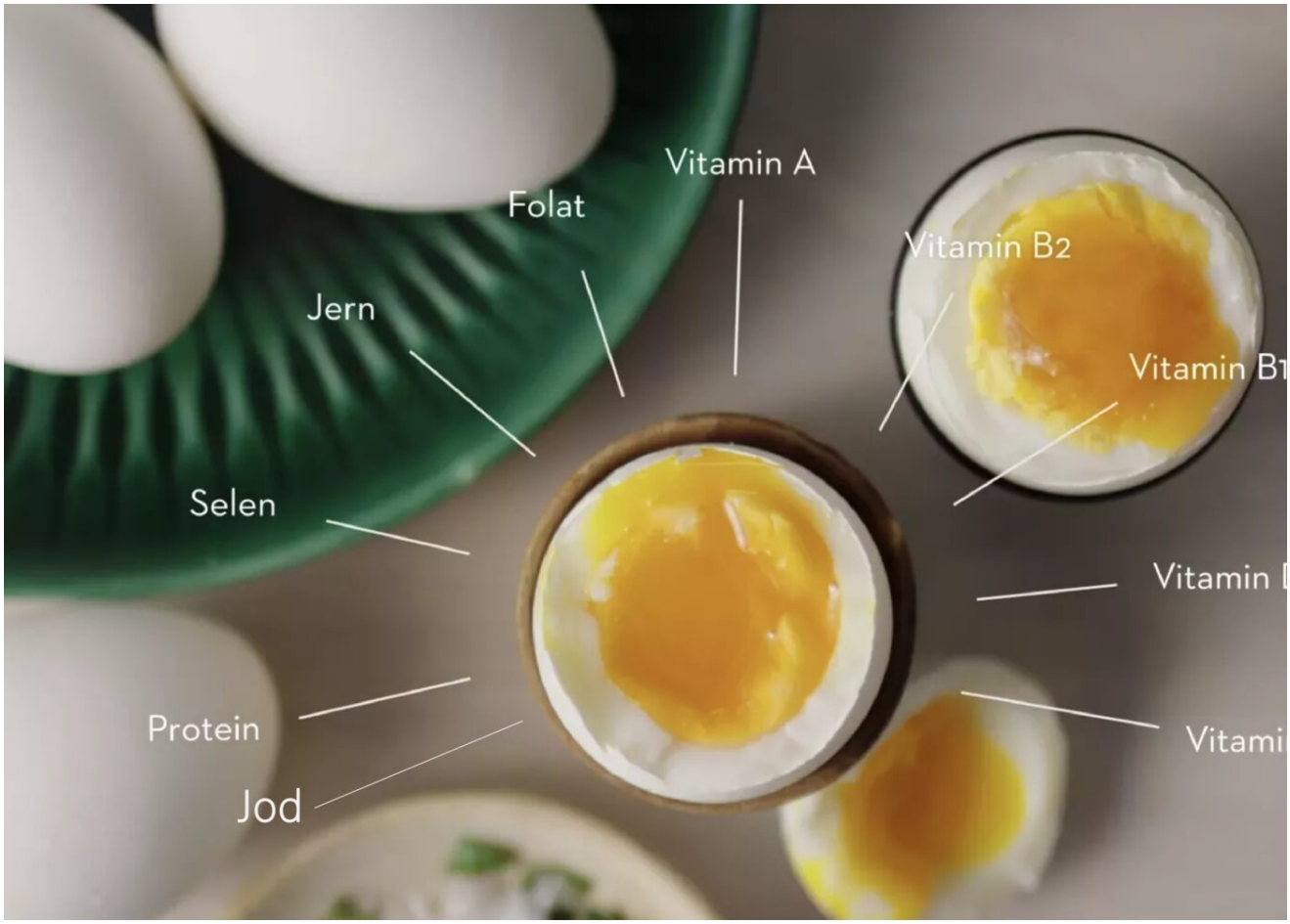
31.08 2022

Sist oppdatert: 04.10 2024

Derfor er egg en næringsbombe

Egg inneholder mer eller mindre alle vitaminer og mineraler kroppen trenger for vekst og vedlikehold, bortsett fra vitamin C. Blant annet inneholder egg proteiner av høy kvalitet og ikke minst er egg en naturlig kilde til jod og vitamin D, to av næringsstoffene vi i Norge står i størst risiko for å få for lite av. Egg inneholder også kolin, et *nytt*, essensielt næringsstoff. Det kan derfor være lurt å inkludere egg i kostholdet både for store og små.



Proteiner i egg er av høy kvalitet

Proteiner er bygd opp av aminosyrer. De er kroppens byggesteiner og er nødvendig for vekst og reparasjon. De spiller avgjørende roller i alle biologiske prosesser i kroppen, og er blant annet nødvendig for oppbygging og vedlikehold av celler og vev, og for produksjon av hormoner og enzymer. Proteinets kvalitet bestemmes av andelen og sammensetningen av essensielle aminosyrer, som er aminosyrer kroppen ikke kan produsere selv. Kvaliteten bestemmes også av biotilgjengeligheten som sier noe om hvor godt proteinene tas opp og nyttiggjøres i kroppen. Fordi egg inneholder alle de ulike essensielle aminosyrene, samt at biotilgjengeligheten er høy, har egg høy proteinkvalitet.

Visste du at proteiner ble tidligere kalt eggehvitestoffer?

Les mer her

Proteinene i egg finner du både i eggehviten og i eggeplommen. Faktisk er det plommen som inneholder mest protein, men fordi hviten utgjør en større del av egget er det mengdemessig mer protein der.

Eggeplommen er eggets gull

Noen velger bort eggeplommen, ofte fordi de har hørt eggeplommen både er energirik og inneholder mye mettet fett og kolesterol, som vi i lang tid har fått høre at er helsefarlig. Dette stemmer imidlertid ikke. Ett egg inneholder i snitt 82 kcal og består av rundt 10 prosent fett. Kun en tredjedel av fettet er mettet fett. Egg inneholder altså mest umettet fett. Eggeplommen er derimot kolesterolrik, men forskningen viser at kolesterolinnholdet i mat, har liten eller ingen betydning for kolesterolnivået i blodet, hos de fleste av oss.

Du kan lese mer rundt myten om egg og kolesterol **her**

I tillegg er det i plommen vi finner det meste av vitaminene og mineralene. Det er derfor plommen er eggets gull. Plommen er rik på vitamin D, vitamin B12, vitamin E, folat og selnen, samt at den inneholder betydelige mengder av jod, fosfor, riboflavin og vitamin A. Egg bidrar også med mindre mengder jern og flere andre næringsstoffer. Alle disse næringsstoffene har viktige oppgaver i kroppen, men noen av dem er det lettere å innta nok av, enn andre.

Vitamin D

Egg er en av få matvarer som naturlig inneholder vitamin D. Det er kun fet fisk og meieriprodukter som er beriket med vitamin D, som bidrar med mer vitamin D i kostholdet vårt. Vitamin D er viktig for utvikling og vedlikehold av skjelettet. Mangel på vitamin D er en risikofaktor for beinskjørhet og er knyttet til autoimmune sykdommer, infeksjoner og enkelte kreftformer. De fleste i befolkningen får for lite vitamin D, spesielt på vinterhalvåret når vi får lite sol på kroppen.

Visste du at hvis du spiser ett egg får du dekket 15 prosent av dagsbehovet ditt for vitamin D?

Jod

Egg er også en av få matvarer som innehold jod. Melk og meieriprodukter og hvit fisk er de største kildene til jod i kostholdet vårt, men egg er en betydningsfull bidragsyter. Jod er viktig for utviklingen av nervesystemet og hjernen hos små barn og for forbrenningen vår gjennom hele livet. Mangel på jod kan derfor gi store innvirkning på helsen. Mange i Norge står i fare for å få for lite jod. Spesielt unge kvinner i fertil alder, gravide, ammende, små barn, samt de som spiser lite eller ingen fisk og meieriprodukter har økt risiko for jodmangel.

Ett egg dekker rundt 13 prosent av det daglig anbefalte inntaket av jod. PRIOR-egg har nå økt innhold av jod, gjennom berikning av jod i fôret til hønene. Ett PRIOR-egg dekker nå ca. 20 prosent av det daglige anbefalte inntaket for jod hos et voksent menneske.

Ett PRIOR-egg dekker 20 % av dagsbehovet for jod hos et voksent menneske!

Vitamin B12

Vitamin B12 finnes kun i animalske matvarer. Dette vitaminet er blant annet avgjørende for produksjonen av røde blodceller, for omdannelse, transport og lagring av folat og for at nervesystemet skal fungere normalt. Mangel på B12 kan derfor føre til at du blir blodfattig (anemi) som gjør at du blir trett, slapp og sliten. Langvarig B12-mangel kan også påvirke nervesystemet.

De som spiser lite eller ingen animalsk mat, anbefales å ta regelmessig tilskudd av B12.

Visste du at ett egg bidrar med ca. 30 prosent av daglig anbefalt inntak av vitamin B12?

Folat

Folat er også et B-vitamin. Forlat er viktig for at kroppens arvestoff, DNA, skal kopieres, for celledeling, inkludert dannelsen av røde blodceller og omdannelse av proteiner. I tillegg er folat viktig for at fosteret skal utvikle seg normalt under svangerskapet. Mangel på folat er knyttet til økt risiko for ryggmargsbrokk hos barnet og mangelfull utvikling av hjernen. De som planlegger å bli gravid, eller er gravide, anbefales å ta tilskudd av folat for å sikre inntaket. Resten av oss få tilstrekkelig inntak av folat gjennom kostholdet, for eksempel ved å spise egg.

Kolin

For første gang har nordiske næringsstoffanbefalinger (NNR 2023) inkludert det essensielle næringsstoffet kolin. Kolin er viktig for oppbygging av cellemembraner, og både hjernen og nervesystemet trenger kolin for å fungere.

De viktigste kildene til kolin i norsk kosthold er kjøtt, meieriprodukter, egg og korn, hvor egg er den matvaren med høyest innhold av kolin per 100g. Inntak av ett egg dekker ca 35% (147 mg) av daglig anbefalt inntak (400 mg).

Da det ikke tidligere har blitt gitt anbefalinger om inntak av kolin, har vi også lite data på status i befolkningen. Men, en studie fra 2021 fant at 95 % av undersøkt gruppe inntok mindre enn anbefalt inntak. Forskningen tyder på at gravide, ammende og små barn sannsynligvis mest utsatt for mangel på kolin, da behovet for kolin er høyere enn for resten av befolkningen. Dette skyldes at kolin er viktig for hjernens utvikling.

Egg kan trygt inngå i et sunt kosthold

Helsedirektoratet gir per i dag ingen konkret mengdeanbefaling for inntak av egg hos friske personer. Både i tidligere kunnskapsgrunnlag, og i det nye vitenskapelige kunnskapsgrunnlaget, NNR 2023, konkluderes det med at det ikke er noen sammenheng mellom inntak av egg og ikke-smittsomme sykdommer. Du kan derfor trygt kan spise ett egg om dagen som en del av et sunt kosthold.

Egg er sunt og næringsrikt. Nyt PRIOR-egget!

Kilder:

- Nordisk ministerråd. 2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. Nordic Nutrition Recommendations 2023 (norden.org)
- Parys V.A., et al. Food Sources Contributing to Intake of Choline and Individual Choline Forms in a Norwegian Cohort of Patients With Stable Angina Pectoris. 2021. Front Nutr.

Våre PRIOR-egg

Økologiske egg 12stk MLXL

0.760 kg

Egg M L frittgående 12 stk

0.756 kg

Frokostegg L frittgående 12stk

0.816 kg

Store egg LXL 10stk

0.720 kg

Egg ML frittgående 6stk

0.378 kg

Eggsporing

Finn ditt PRIOR-egg

Visste du at hvert enkelt PRIOR-egg kan spores? Med denne sporingsfunksjonen kan du finne ut hvilken bonde som har ansvar for hønene som har lagt nettopp ditt egg. Skriv inn koden du finner på egget (8 siffer) for å finne produsenten av dette egget.

Dette egget er produsert hos:

${result.title}
som holder til i ${result.county}.
Her er det ${result.numberOfHens} , som produserer ${result.eggsPrDay} hver dag.

Du kan se mer her
${result.message}
Loading spinner Loading spinner
Image not found or type unknown Image not found or type unknown

Les mer om helse og egg

Egg og kolesterol

Du har helt sikkert hørt at du skal begrense inntaket av egg på grunn av kolesterolet? Forskningen har tidligere vært tvetydig på dette området, men nå vet vi at kolesterolinnholdet i mat har liten eller ingen påvirkning på kolesterolet i blodet. At egg er farlig, er nok verdens største myte om mat.

Artikkel

PRIOR leverer trygg mat

Artikkel

3 gode grunner til å spise kylling og kalkun

Artikkel

Bør gravide spise egg?

Artikkel

Det fantastiske egget

Inspirasjon