

**PROTEINBLUFF?**  
—  
**EN RAPPORT OM VÅRT BEHOV AV PROTEIN OCH VAD  
PROTEINHETSEN GÖR FÖR VÅR PLÅNBOK, HÄLSA  
OCH MILJÖ**

---

**Av**  
Re-Think

**Datum**  
2018-06-13



Av  
Re-Think

Datum  
2018-06-13

RAPPORT

## PROTEINBLUFF?

—

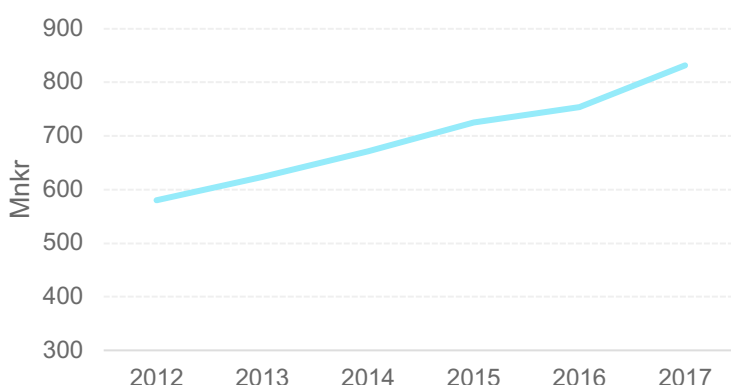
### EN RAPPORT OM VÅRT BEHOV AV PROTEIN OCH VAD PROTEINHETSEN GÖR FÖR VÅR PLÅNBOK, HÄLSA OCH MILJÖ

Inledning.....	3
Vad är protein? .....	3
Klassiskt protein och proteinprodukter .....	4
Plånboken .....	4
Det dyra proteinet.....	4
Hälsa.....	7
Behöver vi nya proteinprodukter? .....	7
Klassiskt protein eller proteintillskott ur ett hälsoperspektiv? .....	9
Miljö .....	11
Slutsats.....	12

## INLEDNING

Proteinchips, proteingodis och proteinyoghurt. Varje gång vi går och handlar är det som att ännu en ny produkt dykt upp. Proteintillskott har lämnat gymmen och blivit en del av vår vardag på ett helt nytt sätt. När vi går till kassan på macken är det inte längre tuggummi som ska locka till ett sista köp utan protein-Snickers. Vad är det som har hänt och vilka konsekvenser får det att allt fler fått för sig att de måste stoppa i sig extra protein för att må bra?

Det saknas tillförlitlig statistik över försäljningen av proteinberikade livsmedel men utvecklingen går ju att följa med blotta ögat på butikshyllorna. När det gäller kosttillskott är produkter inom kategorin "Sportnutrition med protein" ett starkt växande segment. Försäljningen har på fem år ökat från knappt 600 miljoner kronor till väl över 800 miljoner kronor.



Källa: <https://www.svenskegenvard.se/information/forsaljningsstatistik/>

Analysbyrån Re-Think har på uppdrag av Kronfågel AB tagit fram rapporten "Proteinbluff? – En rapport om vårt behov av protein och vad proteinhetsen gör för vår plånbok, hälsa och miljö". Rapportens syfte är att diskutera följderna av vår nya och växande vana av att konsumera proteinprodukter. Vi undersöker denna växande konsumtion och vad vi får ut av att köpa proteinprodukter. Detta gör vi genom att jämföra klassiskt protein med nya former av proteinprodukter utifrån tre olika perspektiv: plånbok, hälsa och miljö.<sup>1</sup> Rapporten bygger på en undersökning som visar vad vi betalar för extra protein i olika proteinprodukter. Den innehåller också siffror och forskning kring miljö- och hälsoaspekter. Rapporten vänder sig till de som till vardags äter animaliskt protein.

## VAD ÄR PROTEIN?

Protein är viktigt för hela kroppens funktion och behövs för att bygga upp celler och att bilda enzymer och hormoner. De finns i någon utsträckning i de flesta delarna av vår kost. Det finns väldigt många olika aminosyror; 20 av dem utgör byggstenarna till proteiner i levande celler. Nio av dem är essentiella, vilket innebär att vi måste få i oss det via maten då kroppen på egen hand inte kan producera dem.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Med klassiskt protein menar vi sådana livsmedel som inte innehåller något extra tillsatt protein.

<sup>2</sup> Protein, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

## KLASSISKT PROTEIN OCH PROTEINPRODUKTER

I denna rapport görs jämförelser mellan vad vi har valt att kalla för klassiskt protein och proteinprodukter. Med klassiskt protein menar vi livsmedel som exempelvis kyckling och som inte har något extra tillsatt protein. Proteinprodukter omfattar såväl olika livsmedel som innehåller extra tillsatt protein som olika former av tillskottsprodukter (exempelvis proteinpulver).

## PLÅNBOKEN

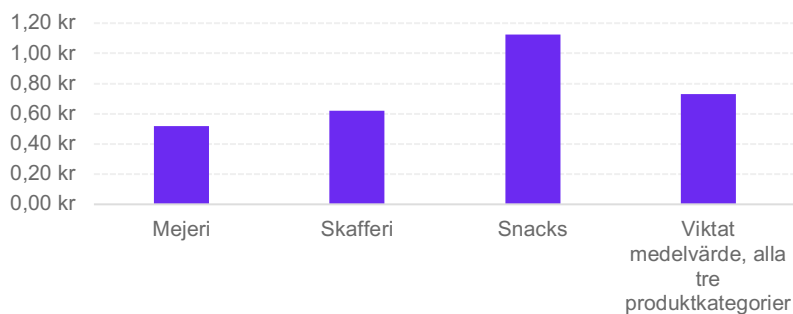
Under de senaste åren har det tillkommit många nya livsmedel och produkter som innehåller extra tillsatt protein. Oftast kostar dessa proteinprodukter betydligt mer än motsvarande varor som inte innehåller något extra protein. I detta avsnitt presenterar vi resultaten från en djupare undersökning av detta. Vi kan visa att mejeri-, skaffer- och snacksprodukter jämförelsevis kostar mellan 110-245 procent mer än motsvarande livsmedel utan extra tillsatt protein.

### Det dyra proteinet

I följande avsnitt har vi gjort en sammanställning av ett urval av proteinprodukter och dess motsvarigheter utan extra tillsatt protein. Resultaten uttrycks i termer av hur mycket ett extra gram protein kostar, i förhållande till motsvarande livsmedel utan något extra protein. Nedan redovisas resultatet från denna sammanställning.

Figur 1.

#### Marginalkostnad per extra gram protein, proteinberikade livsmedel<sup>3</sup>



Källa: Mathem.se, Mat.se, PricePi.com och analysbyrån Re-Think.

Resultaten ovan visar att samtliga livsmedel med extra tillsatt protein (som ingår i denna kartläggning) kostar mer än liknande livsmedel utan extra protein.<sup>4</sup> Jämförelsevis kan vi se att extra protein bland snacksprodukter kostar mer än vad det extra proteinet kostar bland skaffer- eller mejeriprodukter.<sup>5</sup> Nedan visas ett räkneexempel för en genomsnittlig mejeriprodukt med och utan extra protein. Resultaten baseras på genomsnittliga resultat från kartläggningen.<sup>6</sup>

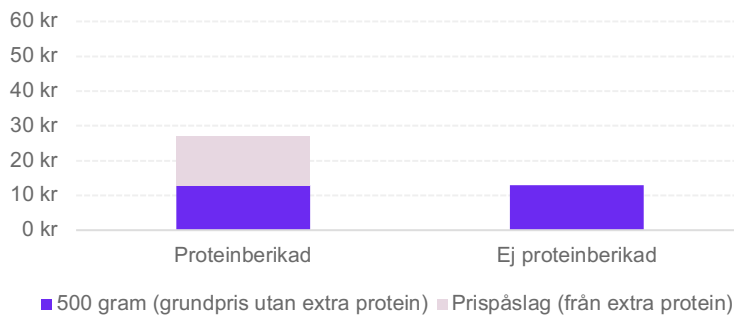
<sup>3</sup> Kartläggningen omfattar totalt 68 produkter, varav 34 stycken som är proteinberikade och 34 stycken utan extra tillsatt protein.

<sup>4</sup> Vid beräkningen har vi tagit hänsyn till eventuella skillnader i förpackningsstorlek.

<sup>5</sup> Med snacks avses exempelvis produkter som Snickers, Mars och chips.

<sup>6</sup> I räkneexemplen har vi antagit ett gemensamt grundpris för det proteinberikade och ej proteinberikade livsmedlet.

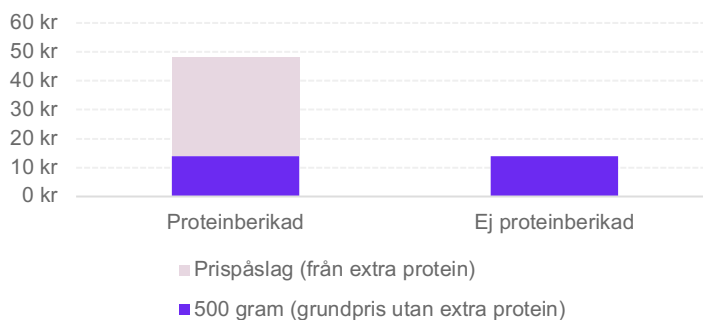
**Figur 2.**  
**Prisexempel för en mejeriprodukt med och utan extra protein.**



Källa: Analysbyrån Re-Think.

Ovanstående räkneexempel för en mejeriprodukt visar att cirka 50 procent av det totala priset utgörs av det extra tillsatta proteinet. Totalt sett ökar priset för en proteinberikad mejeriprodukt med cirka 110 procent.

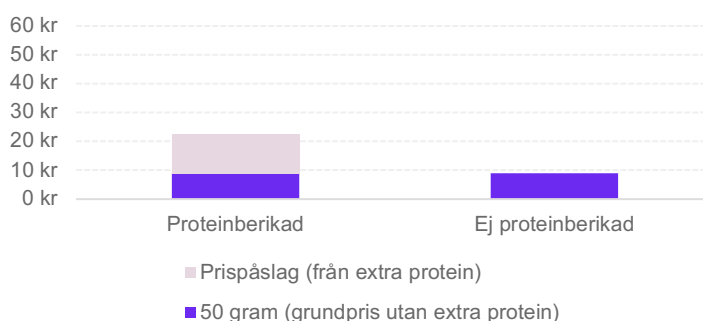
**Figur 3.**  
**Prisexempel för en skafferiprodukt med och utan extra protein.**



Källa: Analysbyrån Re-Think.

Ovan visas ett motsvarande räkneexempel för en skafferiprodukt. Vi kan se att cirka 70 procent av det totala priset utgörs av extra tillsatt protein. Totalt sett ökar priset för en proteinberikad skafferiprodukt med cirka 245 procent.

**Figur 4.**  
**Prisexempel för snacksprodukt med och utan extra tillsatt protein.**

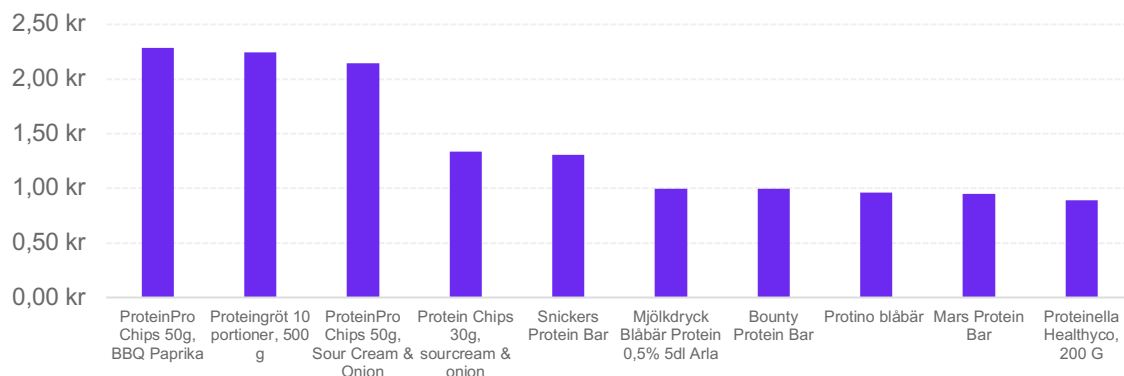


Källa: Analysbyrån Re-Think.

Ovan redovisas det sista räkneexemplet för en snacksprodukt. Vi kan se att det extra tillsatta proteinet utgör 60 procent av det totala priset. Priset ökar därmed för den proteinberikade snacksprodukten, med cirka 150 procent.

Kartläggningen visar på ett tydligt prispåslag för proteinberikade livsmedel. Vissa av produkterna som ingår i kartläggningen har fler skillnader än enbart extra tillsatt protein i jämförelse med ordinarie produkt. Trots detta är prispåslaget så pass stort att det inte enbart kan förklaras av andra skillnader i innehåll. Nedan redovisas de tio livsmedel med det högsta prispåslaget för extra protein.<sup>7</sup>

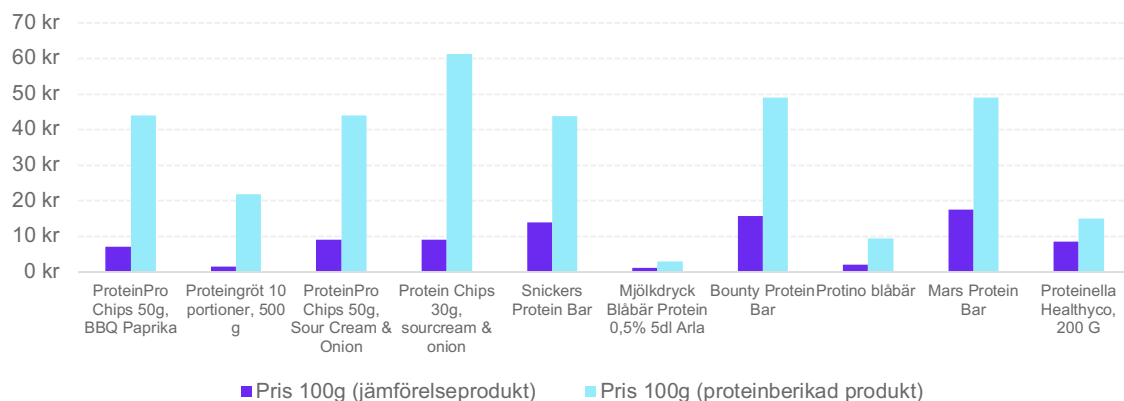
**Figur 5.**  
**Topp tio högsta prispåslag per 1 extra gram protein**



Källa: Analysbyrån Re-Think.

Det finns stora skillnader sett till hur stort prispåslaget är för proteinberikade livsmedel. Om vi ser till alla livsmedel som ingår i denna kartläggning varierar prispåslaget per extra gram protein mellan 0 kr – 2,30 kr. I figuren nedan visas en jämförelse mellan priset för livsmedlen ovan och priset för jämförelseprodukterna (som inte innehåller något extra protein).

**Figur 6.**  
**Jämförelse av pris mellan med och utan extra protein, per 100 gram.**



Källa: Analysbyrån Re-Think.

<sup>7</sup> Per 100 gram livsmedel.

Ur ett plånboksperspektiv kan vi konstatera följande:

- Proteinprodukter kostar mer än vanliga livsmedel. Som kartläggningen och räkneexemplen visar är proteinprodukten i vissa fall mer än 3 gånger så dyr som det vanliga livsmedlet.
- Snacksprodukter är den grupp där skillnaden i pris mellan proteinprodukter och vanliga livsmedel är som störst.

## HÄLSA

Ur ett hälsoperspektiv finns det många fler aspekter som bör beaktas än enbart mängden protein som ett livsmedel eller produkt innehåller. Livsmedel med klassiskt protein innehåller betydligt fler näringsämnen än enbart protein. Det är också livsmedel som bidrar till att skapa goda matvanor och där konsumenten för det mesta kan känna sig säker på vad de innehåller.

### Behöver vi nya proteinprodukter?

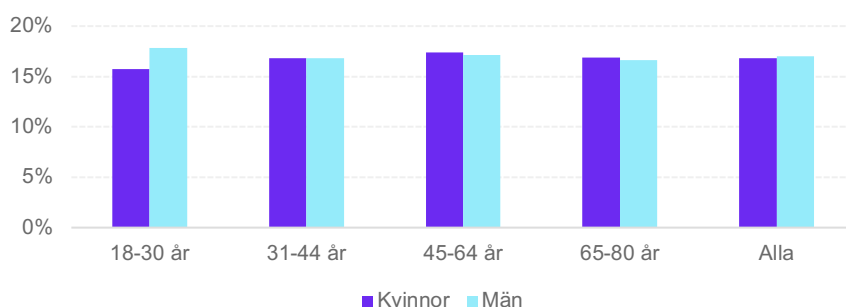
Det finns en utbredd övertygelse om att vi behöver ett tillskott av protein, trots att flera undersökningar har visat på motsatsen. I detta avsnitt försöker vi närma oss svaret på hur mycket protein vi egentligen får i oss och om vi ur ett hälsoperspektiv behöver mer protein.

Hur mycket protein en vuxen person behöver är en fråga som har diskuterats under en lång tid. Beroende på graden av fysisk aktivitet kan behovet av protein variera. Vid hård träning kan det dagliga behovet av energi öka. I följande avsnitt redovisas resultaten från Livsmedelsverkets undersökning om svenskarnas matvanor och vilka rekommendationer som tagits fram över hur mycket protein vi dagligen behöver.

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna från 2012 bör 10–20 procent av kaloriintaget för vuxna personer (upp till 65 år) komma från protein. Detta motsvarar 50–70 gram protein per dag.<sup>8</sup> Enligt Livsmedelsverkets senaste undersökning om svenskarnas matvanor visade resultaten på att cirka 17 procent av svenskarnas energiintag utgörs av protein. Nedan visas ett av resultaten från Livsmedelsverkets undersökning där nästan 1 800 personer deltog.<sup>9</sup>

Figur 7.

Intag av protein som andel av det totala energiintaget (E%), per åldersgrupp.



Källa: Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige, Riksmaten 2010–11, Livsmedelsverket.

<sup>8</sup> För äldre (>65 år) rekommenderas att mellan 15-20 procent av det totala energiintaget (E%) består av protein.

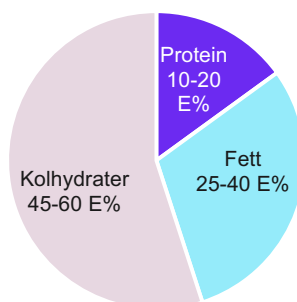
<sup>9</sup> Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige, Riksmaten 2010–11, *Livsmedelsverket*, 2012.

Om vi istället för energi uttrycker resultaten i gram kan vi se att kvinnor och män i genomsnitt får i sig 72 gram respektive 92 gram protein per dag. Sett till åldersgrupper är det gruppen över 65 år som understiger gränsen för det rekommenderade intaget av protein.<sup>10</sup> Nedan redovisas rekommendationerna för hur mycket protein vi dagligen behöver få i oss, satt i relation till energitillskottet från andra näringsämnen.

### Figur 8.

#### Rekommenderat intag av protein, kolhydrater och fett i relation till totalt energiintag.

E% = Andel av totalt energiintag.



Källa: Protein – Hur mycket är lagom?, *Livsmedelsverket*, 2015.

Det är personer som äter en ensidig eller energifattig kost som löper större risk att få i sig för lite protein. Friska personer som äter en tillräckligt energirik kost behöver heller inte fundera över hur mycket protein de får i sig.<sup>11</sup> Om vi sätter resultaten från ovanstående figur i relation till resultaten i figur 7 ser vi att det är få personer som i dagsläget har för lågt proteinintag.

Det kan upplevas att det finns fördelar med proteinprodukter ur ett personligt effektivitetsperspektiv. Det handlar ofta om produkter som är färdiglagade och är redo att ätas eller drickas direkt. Det kan kännas positivt för personer som inte har tid att äta en fullständig måltid utan som snabbt behöver fylla på med energi. Det är dock viktigt att påpeka att proteinprodukter inte kan ersätta en normalt balanserad måltid.

Personer som tränar behöver generellt äta mer mat. Det finns dock inga studier som stödjer påståendet om att proteintillskott behövs för idrottare eller motionärer som till vardags äter en varierad blandkost och därigenom får i sig tillräckligt med protein. Behovet av protein kan enkelt tillgodoses genom en normal varierad kosthållning. Detta gäller även personer som tränar.<sup>12</sup> När man tränar är det viktigaste att få i sig tillräckligt med mat. Vid för lågt energitillskott kommer kroppen att använda protein från mat eller muskler som energikälla. Vid proteinbrist på grund av dålig kosthållning är förändrade kostvanor det första alternativet för att kompensera eventuell proteinförlust. Proteinpulver och vitamintillskott är inte ett bra alternativ eftersom överskottet inte alltid används till att bygga muskler. Kroppen hanterar för mycket protein på två olika sätt. Antingen lagras i kroppen och kan leda till viktuppgång eller helt enkelt kissas ut.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige, Riksmaten 2010–11, *Livsmedelsverket*, 2012.

<sup>11</sup> Protein, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

<sup>12</sup> Protein – Hur mycket är lagom?, *Livsmedelsverket*, 2015.

<sup>13</sup> Protein, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>



Det finns alltid extremfall och det finns säkert personer som tränar oerhört hårt där proteintillskott kan fylla en vettig funktion. Men för de allra flesta, även dem som tränar mycket, är en bra och varierad kost fullt tillräckligt.

### Klassiskt protein eller proteintillskott ur ett hälsoperspektiv?

Utöver protein innehåller livsmedel med klassiskt protein många fler näringsämnen som kroppen behöver. Förutom att det innehåller en relativt hög grad av protein är t.ex. kyckling fettsnålt och innehåller både järn och D-vitamin. En hälsosam kosthållning är synonymt med att ha en balanserad kosthållning. Detta underlättas om man äter livsmedel som i sig själva innehåller flera olika näringsämnen.

På senare tid har det varnats för att fler och fler personer har ett bristande intag av D-vitamin.<sup>14</sup> Denna ökade näringsbrist är ett växande problem och kan dels lösas av kompletterande kosttillskott av D-vitamin, men också genom en ökad konsumtion av livsmedel som innehåller relativt höga halter av D-vitamin. Nedan visas en sammanställning av olika proteinkällor och dess mängd av D-vitamin per 100 gram.

**Tabell 1.**  
**Livsmedel och kosttillskott, protein och D-vitamin per 100 gram.**

	Protein / 100 gram	D-vitamin / 100 gram
Kycklingbröst med skinn, rå <sup>15</sup>	21,5 gram	1,5 mikrogram
Whey-80, proteinpulver <sup>16</sup>	74–76 gram	0 mikrogram
Plenny Shake, måltidsersättning <sup>17</sup>	25 gram	1,45 mikrogram
Vild svamp, t.ex. kantarell, trattkantarell och karljohan <sup>18</sup>	1–2,5 gram	15–60 mikrogram

Även om mängden protein per 100 gram är högre i proteinpulvret och måltidsersättningen finns det andra näringsämnen som man måste ta hänsyn till. Ser vi till svamp innehåller det betydligt mer D-vitamin än övriga livsmedel men desto mindre protein. Om man har som målsättning att maximera sitt proteinintag bör man även väga in betydelsen av bidraget från de övriga näringsämnena som livsmedlen innehåller.

Även om de allra flesta av oss får tillräcklig näring genom vanlig kost så finns det personer som av olika anledningar har behov av olika kosttillskott. Kosttillskott kan exempelvis behövas då en person på grund av sjukdom, personlig preferens eller allergi inte äter alla typer av livsmedel. Även spädbarn kan vissa fall behöva kosttillskott.<sup>19</sup> Det finns dock en utbredd uppfattning om att när man äter kosttillskott så minskar risken för sjukdom. Detta har motbevisats av flera större undersökningar och de flesta av oss äter därför kosttillskott i onödan.<sup>20</sup> Det finns också vissa risker förknippade med att äta kosttillskott eller

<sup>14</sup> Brist på D-vitamin måste tas på allvar, *Svenska Dagbladet*, 2015-01-18.

<sup>15</sup> Livsmedelsdatabasen, *Livsmedelsverket*, <http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall/Home/FoodDetails/1166>

<sup>16</sup> Whey-80 proteinpulver, *Gymgrossisten*, <https://www.gymgrossisten.com/whey-80>

<sup>17</sup> Plenny shake, *SweJoy*, <https://swejoy.se/alla-produkter/plennyshake/>

<sup>18</sup> Vitamin D, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/vitamin-d>

<sup>19</sup> Nordiska näringsrekommendationer 2012. *Nordiska arbetsgruppen för kosthållning, mat och toxikologi*.

<sup>20</sup> Vem behöver kosttillskott, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/vem-behover-kosttillskott>

hälsokostprodukter, framförallt då det inte alltid finns en fullständig innehållsbeskrivning och på grund av vilseledande marknadsföring.<sup>21</sup>

Europeiska livsmedelverket har sammanställt en omfattande lista på, giftiga, beroendeframkallande och narkotiska substanser som hittats i olika kosttillskott. Eftersom de ofta inte klassas som livsmedel behöver de varken testas eller ha en fullständig innehållsförteckning. Många av produkterna säljs dessutom online och kan vara svåra att upptäcka för myndigheter.

Det finns även vitaminer och mineraler vi kan få för mycket utav. Detta är oftast inget problem om man bara äter mat men överdosering kan förekomma om man samtidigt äter kosttillskott som innehåller koncentrerade mängder av olika vitaminer och/eller mineraler.<sup>22</sup>

Det finns dessutom ett värde av att skapa positiva vanor till matlagning där man tillagar sin mat istället för att äta livsmedel som inte behöver tillagas. Detta handlar delvis om att skapa goda matvanor och att underlätta för det sociala livet som kommer av att dela en måltid med andra personer. Vi behöver dessutom använda alla våra sinnen för att tillgodogöra oss en måltid. Smaksinnet anses vara det viktigaste sinnet när man äter, speciellt när man njuter av maten, men det är inte självklart så. När vi äter använder vi oss av alla fem sinnen: syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Dessa sinnen är redskap som förmår oss att uppskatta vår mat och de ger oss en uppfattning om det vi tycker om och det vi inte tycker om.

Ur ett hälsoperspektiv kan vi konstatera följande:

- Som tidigare undersökningar har visat så får vi i oss tillräckligt med protein genom maten. Det finns enskilda grupper (exempelvis äldre) som tillfälligt kan behöva tillskott av protein.
- Att konsumera olika proteinprodukter kan leda till ett alltför ensidigt näringsintag om de börjar ersätta vanliga måltider. Det finns dessutom en risk för att vi går miste om alla goda vanor och det sociala livet som kommer med att laga sin mat från grunden och dela en måltid med andra människor.
- Förutom till att bygga muskler kan kroppen hantera ett överskott av protein på två olika sätt. Det kan antingen lagras i kroppen och leda till viktuppgång eller kissas ut.
- Det finns en osäkerhet om vad vissa proteinprodukter egentligen innehåller. I vissa fall finns det rester i produkterna som i värsta fall kan vara farliga för hälsan.

<sup>21</sup> Risker med kosttillskott, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/risker-med-kosttillskott>

<sup>22</sup> Vem behöver kosttillskott, *Livsmedelsverket*, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/vem-behoover-kosttillskott>

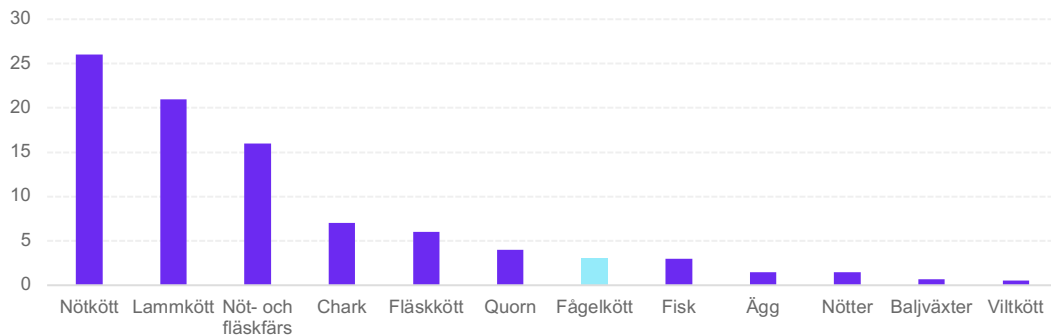
## MILJÖ

Som tidigare avsnitt har visat på finns det anledning till att fundera över den ökade konsumtionen av proteinprodukter. Vi måste börja fundera över varför vi väljer att handla olika proteinprodukter och konsekvenserna av dessa val. Det är en kedja av händelser som sätts igång när vi väljer att konsumera produkter vi egentligen inte behöver.

Ett sätt att mäta effekterna av de val vi som konsumenter gör är att se till klimatpåverkan från olika livsmedelsgrupper.

**Figur 9.**

**Klimatavtryck (kg CO<sub>2</sub>) från olika livsmedelsgrupper, per kg livsmedel.**



Källa: Mat-klimat-listan, Röös E., Sveriges lantbruksuniversitet, 2014.

Vi kan se att det finns stora skillnader sett till klimatavtrycket mellan olika livsmedelsgrupper. De animaliska livsmedelsgrupperna (med undantag för vilt-, fisk- och fågelkött) står för de högsta utsläppsnivåerna.

En stor del av proteinprodukterna som går att köpa i vanliga livsmedelsbutiker är mejeriprodukter som i grund och botten har sitt ursprung från nötkreatur. Då vi oftast inte behöver dessa produkter för att må bra eller prestera bättre finns det anledning att fundera över det slöseri som uppstår. Ur ett miljöperspektiv slösar vi med jordens resurser när vi väljer att köpa produkter som vi inte behöver.

Denna konsumtion är en extra belastning på vår miljö i form av ökad produktion som kan leda till en negativ miljöpåverkan. Detta har dels att göra med att det förekommer ökade utsläpp från själva produktionen av dessa produkter, ökade utsläpp då transporterna blir fler och ökad produktion av förpackningar och emballage som ytterligare belastar miljön.

Ur ett miljöperspektiv kan vi konstatera följande:

- Vi måste börja fundera över vår konsumtion av produkter som vi egentligen inte behöver för att må eller prestera bättre. Det är inte bara dyrt, utan lämnar ett avtryck på vår miljö som skulle kunna undvikas.

## SLUTSATS

Vår nya och växande vana av att konsumera olika former av proteinprodukter innebär att vi i mycket högre grad måste börja fundera över anledningarna till och konsekvenserna av våra val. De flesta av oss som äter en fullgod och allsidig kost, behöver inte nya proteinprodukter för att må bättre. Konsumtionen av dessa proteinprodukter leder inte bara till ett slöseri med pengar utan innebär även att vi slösar med jordens resurser.

Vi måste börja beakta våra val av livsmedel och vad vi äter ur ett bredare perspektiv. Även om proteinprodukter tillfredsställer en genuin efterfrågan från vissa konsumenter och även har vissa fördelar måste vi prata om konsekvenserna ur framförallt ett hälso- och miljömässigt perspektiv, precis på samma sätt som när vi pratar om andra livsmedelsprodukter. Det är viktigt att diskussionen om dessa frågor fortsätter. Framförallt för att konsumenter ska kunna göra ett välinformerat och medvetet val av protein i livsmedelsbutiken, för såväl plånbok, hälsa och miljö.