

Skyr®
ORIGINAL
ISLANDSK YOGHURT

FOR EN AKTIV HVERDAG



SKYR®

Skyr® er et syrnet melkeprodukt laget av skummet melk. Den er fremstilt ved bruk av filtrering, noe som gjør at en trenger over 3 liter melk for å lage 1 liter Skyr®. Dette produktet har derfor et naturlig høyere innhold av de kvalitetsrike melkeproteinene enn mange andre meieriprodukter.

På grunn av melken er også Skyr® en god kilde til kalsium, og i tillegg er Skyr® fettfri. Disse egenskapene gjør produktet til et supert mellommåltid da proteiner er viktige næringsstoff som bidrar til å opprettholde og styrke muskelmasse. Kalsium bidrar blant annet til å opprettholde normal beinbygning og tenner.

Så ved å velge Skyr® som mellommåltid vil man få et godt påfyll av kvalitetsrike næringsstoffer, og i tillegg få dekket en av de tre anbefalte porsjonene fra melk- og meieriprodukter.

Skyr® bidrar til
å opprettholde
og styrke
muskelmasse*



*Skyr® kan inngå som en del av et sunt kosthold og en aktiv livsstil.

HELSE OG RESTITUSJON

Ved innleggelse på sykehus har omkring 20-40% av pasientene risiko for å bli underernært. Særlig eldre har økt risiko for underernæring. Ca. 5% av eldre som bor hjemme, og ca. halvparten av eldre som bor i eldreboliger og pleiehjem, antas å være underernærte.

Underernæring består av en kombinasjon av mangel på energi (kalorier/kilojoule) og protein pga. nedsatt inntak eller økt behov for næring pga. sykdom, operasjon eller behandling. Ved underernæring vil man oppleve et tap av kroppsvekt fra depoter av fett, men særlig et tap av muskler. Det medfører tap av krefter og nedsatt evne til å bevege seg og utføre det man skal i hverdagen.

På grunn av fysiologiske endringer ved aldring, øker proteinbehovet vårt fra fylte 50 år (akselerert muskelnedbrytning). Forebygging er derfor viktig.



PROTEIN

Protein er kroppens byggemateriale og består av forskjellige aminosyrer. Protein finnes i kjøtt, egg, melk, syrnede melkeprodukter som yoghurt og skyr, ost, skalldyr, fjærkre og fisk. Tabellen på neste side viser innholdet av protein i en rekke matvarer.

Behovet for protein når du er frisk, er 0,8-1 gram protein pr. kilo kroppsvekt pr. dag. Ved sykdom bør proteininntaket være 1-1,5 gram protein pr. kilo kroppsvekt pr. dag. Ved eventuell operasjon er behovet for protein økt til 1,5 gram pr. kilo kroppsvekt pr. dag, hvilket er nesten det dobbelte av behovet hos friske. Dvs. veier du 60 kg, er behovet for protein 60-90 g pr. dag. Det kan la seg gjøre å dekke behovet for protein med vanlige matvarer, men er appetitten nedsatt er det ofte vanskelig. Da kan et produkt som Skyr® være en god løsning.

Skyr® har en fløyelsmyk konsistens, er laget på norsk melk og kommer i mange gode friske og fristende smaker. 16g protein per porsjon på 160g gjør det enklere å få i seg deler av dagsbehovet. Skyr® finnes i mange ulike varianter, enten man vil spise fra beger eller en klemmepose som er praktisk i en aktiv hverdag.



INNHold AV PROTEIN I EN REKKE MATVARER:

MATVARE		GRAM PROTEIN PR. 100 G	PORSJONS- STØRRELSE	GRAM PROTEIN PR. PORSJON
	Skylr®, syrnet melkeprodukt	10 g protein per 100g Skylr®	1 ½ dl	16
	Melk, alle typer	3,5	1 ½ dl	5
	Yoghurt, tykkmelk, A-38	3,3	1 ½ dl	5
	Ost 27%/45+	25	1 skive (20 g)	5
	Egg	7,2	1 stk.	6
	Kjøtt, fisk, fjærkre	20	125 g	23
	Kjøttpålegg	20	1 skive (15 g)	3
	Soyadrikk	3	1 ½ dl	5
	Ernæringsdrikk	4-10	1,25-2 dl	8-20

Kilde: <https://www.felleskatalogen.no/medisin/sykdom/ertering-voksne> (20.04.2018) Hentet 22.05.19



SKYR® LUFTIG BRINGEBÆR

Mousse-yoghurt med bringebærsmak.
En fristende og luftig smaksopplevelse.
Uten tilsatt sukker.

EPD



04939831



SKYR® LUFTIG MANGO

Mousse-yoghurt med mangosmak.
En fristende og luftig smaksopplevelse.
Uten tilsatt sukker.

EPD



04939823



SKYR® POSE MANGO OG PASJON

Skyr® på pose med mangosmak. Den
samme gode smaken, bare en enklere
og bedre pakning for aktive dager.
Uten tilsatt sukker.

EPD



04952602



SKYR® LUFTIG SITRON

Mousse-yoghurt med sitronsma.
En fristende og luftig smaksopplevelse.
Uten tilsatt sukker.

EPD



05107560



SKYR® LUFTIG KIRSEBÆR

Mousse-yoghurt med kirsebærsmak.
En fristende og luftig smaksopplevelse.

EPD



05358346



SKYR® JORDBÆR RABARBRA FULLKORN MÜSLI

Skyr® Fullkorn müsli med smak
av jordbær og rabarbra er en god,
mettende, naturlig og sunn yoghurt
med müsli. Uten tilsatt sukker.

EPD



05199112



SKYR® POSE SKOGSBÆR

Skyr® på pose med skogsbærsmak. Den
samme gode smaken, bare en enklere
og bedre pakning for aktive dager.
Uten tilsatt sukker.

EPD



04952594



SKYR® BLÅBÆR

Skyr® Blåbær er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens. Uten tilsatt sukker.

EPD



02063873



SKYR® APPELSIN & MANGO

Skyr® Appelsin & Mango er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens. Uten tilsatt sukker.

EPD



02282663



SKYR® KAFFE & VANILJE

Skyr® Kaffe & vanilje er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens.

EPD



05012356



DIN SKYR® EPLE & KANEL

Din Skyr® Eple & kanel er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens.

EPD



05354782



SKYR® FERSKEN & BRINGEBÆR

Skyr® Fersken & Bringerbær er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens. Uten tilsatt sukker.

EPD



02840338



SKYR® JORDBÆR & LIME

Skyr® jordbær & lime er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens. Uten tilsatt sukker.

EPD



04254447



SKYR® SKOGSBÆR 160G

Skyr® Skogsbær er en smakfull yoghurt med fløyelsmyk og fyldig konsistens.

EPD



05198783



