

Proteinpulver: Trenger du det?

Kategori: Kosttilskudd

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-16

Lesetid: 3 min

Tre myter om protein faller på nyere forskning. Den fjerde – at du må ha pulver – falt for lenge siden.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: De fleste trenger det ikke. Nordmenn spiser i snitt 94 gram protein om dagen, og over cirka 1,6 gram per kilo kroppsvekt gir mer protein lite ekstra muskel. Pulver er bare en enkel måte å nå målet på hvis maten ikke gjør det.

Kort fortalt

- **Taket:** Nyten for muskelvekst flater ut rundt 1,6 g per kilo om dagen.
- **Effekten er liten:** I snitt 0,3 kilo mer muskelmasse med tilskudd på toppen av styrketrening.
- **Det anabole vinduet** er ikke vist å bety noe når du får nok protein totalt.
- **«Kroppen tar bare opp 30 gram per måltid»** stemmer ikke. 100 gram ga mer og lengre oppbygging enn 25.
- **Gjør dette:** Regn ut ditt mål, sjekk hva du spiser, og bruk pulver bare for å fylle hullet.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

Tallene bak

Hvor mye er nok? En metaanalyse fra 2018 samlet 49 forsøk med 1863 personer som styrketrente. Proteintilskudd ga i snitt 0,3 kilo mer fettfri masse og 2,5 kilo mer i maksløft. Nyten flatet ut ved 1,62 gram protein per kilo om dagen. Usikkerheten var stor, fra 1,03 til 2,20.

Hvor mye protein trenger en på 75 kg?

Anbefalt minimum (0,8 g/kg)

60 g

Snittet i Norge (Norkost 4)

94 g

Toppnytte for styrketrening (1,6 g/kg)

120 g

Snittet: menn 109 g, kvinner 80 g om dagen. Mange er nær målet uten pulver.

Infografikk: Folkeguiden

Må du ha det rett etter trening? En metaanalyse fra 2013 fant at timingen ikke ga noen sikker effekt når forskerne tok hensyn til hvor mye protein deltakerne fikk totalt. Det var mengden som betydde noe.

Er 30 gram per måltid maks? I en studie fra 2023 fikk 36 unge menn enten 0, 25 eller 100 gram protein etter styrketrening. Med 100 gram var muskelbyggingen høyere og varte i minst 12 timer.

Det betyr ikke at ett stort måltid er bedre enn flere små. Studien målte én økt i laboratoriet, ikke muskelvekst over tid. Men den viser at protein utover 30 gram ikke bare blir kastet bort.

Slik gjør du det

1. **Regn ut målet.** Kroppsvekt $\times$ 1,6 hvis du styrketrener og vil bygge muskler. En på 75 kilo trenger rundt 120 gram.
2. **Sjekk maten først.** 150 gram kyllingfilet, et beger cottage cheese og tre egg gir godt over halve målet.
3. **Fordel slik det passer deg.** Det er totalen gjennom dagen som teller mest.
4. **Bruk pulver som mat.** De fleste er laget av melkeprotein eller planteprotein, ikke noe magisk. Velg en enkel variant uten «ekstra» ingredienser.
5. **Eldre?** Mange spiser mindre med årene. Her kan protein i hvert måltid og styrketrening være spesielt nyttig.

Kilder

- Morton m.fl., Br J Sports Med 2018: proteintilskudd og styrketrening, metaanalyse
- Schoenfeld m.fl., JISSN 2013: timing av protein, metaanalyse
- Trommelen m.fl., Cell Rep Med 2023: 25 mot 100 gram protein
- Helsedirektoratet: Norkost 4, inntak av energi og næringsstoffer