



MEJERIFORENINGEN
Danish Dairy Board

Mejeriforeningen
Danish Dairy Board
Frederiks Allé 22
DK-8000 Århus C
Danmark
Telefon +45 8731 2000
Fax +45 8731 2001
E-mail: ddb@mejeri.dk

NEED
NEED
MILK

Mælk og mejeriprodukter er genstand for mange myter og udsat for mange holdninger. *Men hvad er fakta?* Det får du svaret på i denne pjece!

Med venlig hilsen
Mejeriforeningen

MÆLK FEDER

- kun hvis du spiser for meget

"Mælk er for småbørn!"

- og for livsnydere, mandfolk og alle andre

"Man behøver ikke mælk for at få kalk"

"men alternativet er en ordentlig mundfuld"

"Forarbejdet mælk er usundt"

- den historie skal man længere ud på landet med

"Drik ikke mælk til hovedmåltiderne!"

JO! ARGUMENTERNE FOR AT DRIKKE MÆLK HOLDER VAND...

SIDE ▲ 2 SIDE ▼ 14

SIDE ▲ 4 SIDE ▼ 16

SIDE ▲ 6 SIDE ▼ 18

SIDE ▲ 8 SIDE ▼ 20

SIDE ▲ 10 SIDE ▼ 22

SIDE ▲ 12 SIDE ▼ 25

"Mælk giver allergi!"

- MEN KUN HOS GANSKE FÅ



"Mælk hjælper ikke mod **knogle-skørhed**"

Det er en skør påstand



"Laktoseintolerante skal undgå mælk!"

- det er en gammel skrøne



"Børn får meget **SUKKER** fra mejeriprodukter!"

Nej - men der er en anden sød historie



"Magre mejeriprodukter er drænet for næring!"

- det er en **kraftig** misforståelse



Spædbørn

LIVETS

Småbørn

>>>

Børnehave- og skolebørn

MÆLK

Ungdommen

>>>

Voksne



”MÆLK FEDER”

- kun hvis du spiser for meget

Lad os slå det fast én gang for alle: **Man bliver kun tyk, hvis den mad, man spiser, samlet indeholder mere energi end det, man forbrænder.** Produkter med højt indhold af fedt har også et højt indhold af energi, så risikoen for at blive tyk er større, hvis man spiser mad, som indeholder meget fedt. Tidligere var mejeriprodukter 'fede', men siden 1970'erne er antallet af varianter med lav fedtindhold vokset, så der i dag er et stort udvalg af magre mejeriprodukter til daglig brug.

Jannie Schmidt har brug for en del udholdenhed. Hun dyrker mountainbike-sporten på højt niveau, og hun har opnået flotte resultater – fx en førsteplads i et 24-timers mountainbike-løb. ”Jeg træner hver dag,” siger Jannie, ”og det kræver selvfølgelig selvdisciplin, men det kræver også, at jeg tænker på min kost. Får jeg ikke de rigtige næringsstoffer, går jeg død.”

Det er en krævende sport. Kroppen skal yde sit yderste, og koncentration og hurtige reflekser er afgørende. ”Derfor skal jeg have mest mulig energi, både før, under og efter træning. Og mælk og mejeriprodukter er en del af en sund kost, så hver morgen – inden træning – spiser jeg yoghurt med müsli, og umiddelbart efter træning drikker jeg en kakaomælk.”

Kakaomælken var også med i de 24 timer, Jannie kørte mountainbike. ”Det gjorde simpelt hen, at jeg kom hurtigere ovenpå, blev mere udholdende og holdt de gode ben hele vejen,” siger hun.

”I starten troede jeg, at det måtte være usundt at drikke kakaomælk lige efter træning, men det er meget udbredt både på mit træningscenter og blandt mine cykelvenner. Det er en virkelig effektiv proteindrik, og det er ikke gået ud over vægten. Jeg har tabt 6-8 kg, siden jeg begyndte på min træning først på året,” slutter Jannie.

Hård træning kræver energi, der er let at omsætte. Opbygning af muskler kræver protein. Lige efter træning har du især brug for kulhydrater og protein. Mælkeprodukter med tilsat sukker – fx drikkeyoghurt eller kakaoskummetmælk – indeholder begge dele og er derfor både en billig og god drik efter træning eller sport.

Kakaomælk er en god proteindrik



fakta

Fødevarerdirektoratet anbefaler, at alle raske personer over 3 år for det meste vælger de magre mælketyper som skummetmælk, minimælk, kærnemælk eller letmælk. Skummetmælk indeholder fx kun ca. halvt så meget energi som sødmælk.

Drikker du dagligt 2 glas mælk (ca. 1/2 liter) og spiser 1-2 skiver ost (ca. 25 g), kan du spare ca. 600 kJ ved at vælge minimælk og 30+ ost frem for sødmælk og 45+ ost. Det svarer til, at du har sparet den samme mængde energi, som der er i en lille chokoladebar.

Du kan roligt bruge magre mejeriprodukter i slankekost. Undersøgelser viser, at de styrker knoglerne, indeholder mange næringsstoffer og mætter.

Små børns maver kan ikke rumme så meget mad, så de har brug for ekstra energi i maden. Det er årsagen til, at børn mellem 1/2 og 1 år har bedst af sødmælk, når de begynder at drikke almindelig mælk af kop. Børn mellem 1 og 3 år bør drikke letmælk.

Chai Tea Latte

(2 store glas)

Chai Tea Latte er en eksotisk drik, hvor krydderier i teen pirrer smagsløgene og mildnes af mælk. Drikken stammer fra Indien, hvor krydderierne varierer fra region til region. De mest anvendte er kardemomme, kanel, ingefær, nelliker og peber. Brug opskriften som inspiration til selv at variere med fx ingefær, muskat, fennikel, stjerneanis og sorte peberkorn.

5 dl vand

6 hele nelliker

1 stykke hel kanel (ca. 5 cm)

8-10 hele kardemommekapsler

3-4 tsk sort te

3 dl minimælk

1-2 tsk honning eller rørsukker

Bland vand og krydderier, og kog op. Lad væden småkoge i 10 minutter. Tilsæt teen, og lad den trække i 5-7 minutter – det skal være en stærk te. Varm mælken langsomt i en gryde, og pisk hele tiden, eller brug en mælkeskummer. Mælken skal være rygende varm, men må ikke koge. Si teen, og tilsæt mælken. Hæld Chai Tea Latten op i store glas, og drys med lidt kardemomme eller muskatnød.

(Svensk Mjöljk)

Hvordan ville Café Latte smage **uden mælk?** Hvad er en pizza **uden ost**, og hvordan ville tzatziki klare sig **uden yoghurt?** Du kan sagtens **få mælk uden at være den store mælke-drikker.** Ost, syrnede mejeriprodukter og mælk i kaffen eller i grød er alle gode kilder til mælkens næringsstoffer.

"Mælk er for småbørn!"

– og for livsnydere, mandfolk og alle andre

fakta

Børn har brug for mange næringsstoffer, så de kan vokse og udvikle sig. Mælk er kostens bedste kilde til bl.a. kalcium. Faktisk kommer 60% af det kalcium, vi indtager gennem kosten, fra mælk og mejeriprodukter.

Det er ikke kun småbørn, der har brug for meget kalcium. Omkring puberteten opsamles der rigtig meget kalcium i knoglerne. Knoglerne fungerer som et depot, hvor andre dele af kroppen henter kalcium, når der er brug for det. Opbygning af depotet i knoglerne fortsætter indtil omkring 25-års alderen, hvorefter man overvejende vil tære på lageret. Jo mindre kalcium man får, jo hurtigere afkalker knoglerne og mister styrke. I de værste tilfælde resulterer det i sygdommen knogleskørhed.

Du kan også få kalcium fra andre levnedsmidler end mælk, men det kræver en nøje planlægning af kosten, hvis den anbefalede daglige kalciummængde skal dækkes uden mælk eller mejeriprodukter. På side 8 og 9 kan du læse mere om alternativerne.

4 skiver ost (80 g) dækker $\frac{2}{3}$ af dit daglige kalciumbehov og giver samme mængde næringsstoffer som $\frac{1}{2}$ liter mælk. En portion yoghurt ($1\frac{1}{2}$ -2 dl) giver den samme mængde næringsstoffer som et lille glas mælk.

Fødevaredirektoratet anbefaler, at vi drikker $\frac{1}{2}$ liter mælk og spiser 25 g ost hver dag hele livet.

Så meget dækker $\frac{1}{2}$ liter mælk af den anbefalede daglige indtagelse for udvalgte næringsstoffer

	Børn (1-10 år)	Unge (10-18 år)	Voksne (over 19 år)
B ₂ -vitamin	75-100 %	70 %	50-75 %
B ₁₂ -vitamin	75-100 %	100 %	100 %
Kalcium	85-100 %	65 %	65-75 %
Fosfor	85-100 %	65 %	65-75 %
Zink	30-40 %	20-25 %	20-25 %
Jod	30-40 %	20-25 %	20-25 %

Mellemøstens mælketraditioner

Der er stor forskel på den måde, mælk og mejeriprodukter bruges på fra land til land. I Mellemøsten – helt præcist i Libanon – er det mest populære mælkeprodukt yoghurt. Man dræner yoghurt naturel for væde på samme måde, som når man laver tzatziki. Den drænedede yoghurt tilsættes salt og spises til arabisk brød både morgen, middag og aften – til maden eller som snack.

Men der drikkes også mælk i Mellemøsten – mest i form af mælkepulver, der røres op med kogt vand. Børnene får mælk, mens de vokser op, og både børn og voksne bruger bl.a. mælk i te sammen med honning.

Mellemøsten har kun en lille mælkeproduktion, men der importeres store mængder mælkepulver fra bl.a. Arla Foods. Mælkepulver har den fordel, at det både kan klare den lange transport og opbevaringen i det varme klima.



”
Man
behøver
ikke
mælk
for at få
kalk
”



”
men
alternativet
er en
ordentlig
mundfuld
”

Selvfølgelig kan man få calcium på andre måder end ved at drikke mælk. **Det er bare ikke så nemt,** som mange tror. Og det bliver endnu sværere, hvis man gerne vil nærme sig den dagligt anbefalede calciummængde.



fakta

1/2 liter mælk dækker 2/3 af voksnes behov for calcium og mere for børn. Der findes andre fødevarer, der også har et højt indhold af calcium, men kroppen optager ikke calciumindholdet lige godt fra alle produkter. Herunder kan du se, hvor store mængder du skal spise af forskellige calciumrige produkter for at optage samme mængde calcium, som du får fra 1/2 liter mælk. En dåse sardiner og 1,5 kg spinat – det er en ordentlig portion sammen med kød, brød, gryn, frugt osv. Og det er hver dag...

Hver af disse portioner giver din krop samme mængde calcium, som du får i en

1/2 liter mælk:

- 1,2 kg blomkål
- 150 g grønkål
- 400 g mandler
- 3 kg spinat
- 400 g broccoli
- 200 g sardiner med ben
- 15 liter vand.

Mælk på mange måder

Også andre mejeriprodukter end den rene mælk giver et godt tilskud af calcium. Fx yoghurt til morgenmad, mellemmåltid eller dessert, varm kakao, mælk i kaffen, ost på bordet og i maden.

”Forarbejdet mælk er usundt”

– den historie skal man længere ud på landet med

Vist er der **dejligt på landet**, men den rene idyl er ikke altid helt ren.

Derfor skal der en vis **forarbejdning til**, før mælken er 100% fri for eventuelle sygdomsfremkaldende bakterier.

Samtidig skal den også have det **fedtindhold, vi ønsker**. De metoder, der bruges på mejerierne, er uskadelige og har ingen negativ **betydning for vores sundhed**.



”I vores produktion har vi valgt de bedste metoder fra den økologiske og den almindelige mælkeproduktion. Vores køer går frit på græs eller på halmstrøelse. Fodring og pasning af køerne er vigtig for mælkens kvalitet, men en sund kvalitetsmælk kræver også forarbejdning. Vi centrifugerer, standardiserer og pasteuriserer mælk, men vi har valgt at udelade homogenisering. Det synes vi, giver mælken den bedste smag. Vi tror ikke på en fanatisk holdning til mejeriproduktion – hvad enten den er økologisk eller ej. For os handler det om at bruge den sunde fornuft.”

Den sunde fornuft...



Ordene kommer fra Bernt Stærke, der er mejerist og medindehaver af Grambogård – et kombineret landbrug og mejeri, som både sælger egne slagtervarer og mælk fra gårdens besætning.

fakta

Pasteurisering

Loven siger, at al mælk, der sælges i Danmark, skal være pasteuriseret. Det er en behandling, hvor mælken opvarmes til 72-90 grader i 5-30 sek. Så kan man være helt sikker på, at mælken er fri for eventuelle sygdomsfremmende bakterier. Samtidig dræbes de bakterier, der ellers ville syrne mælken efter kort tid – og forkortet mælkens holdbarhed. Derfor forlænger pasteuriseringen også holdbarheden. Behandlingen ændrer hverken på mælkens smag eller næringsværdi. Faktisk er det en mildere varmebehandling, end når man koger mælk til kakao eller kaffe derhjemme.

Standardisering

Efter centrifugeringen tilsættes skummetmælken mere eller mindre fløde alt efter hvilket produkt, der skal fremstilles.

Homogenisering

Mælken sprøjtes med højt tryk gennem fine dyser, så de små fedtkugler i mælken findeles. Det betyder, at mælken bliver ensartet. Hvis mælken ikke homogeniseres, vil fedtet flyde sammen til små fedtflager og lægge sig oven på mælken igen. Mælkens næringsmæssige værdi ændres ikke af behandlingen.

Uden tilsætningsstoffer

Alle de nævnte processer sker uden nogen form for tilsætningsstoffer. I 70'erne blev letmælk tilsat A- og D-vitamin. Nu vurderer ernæringseksperterne, at det ikke har nogen afgørende betydning for vores sundhed, så i dag er letmælk – ligesom de øvrige mælketyper – et rent naturprodukt uden tilsætning af nogen art.

”Drik ikke mælk til hovedmåltiderne!”

MÆLKESKÆG

OG MÅLTIDER KAN SAGTENS HÆNGE SAMMEN

Mange tror, at ”mælk til maden stjæler appetitten, så børnene ikke får ordentlig mad!” Andre er overbevist om, at ”mælk til maden forhindrer kroppen i at optage jern fra maden.” Men **man kan sagtens bevare appetitten, optage tilstrækkeligt jern og drikke mælk til hovedmåltiderne på samme tid.**



”I vores institution holder vi fast i mælken som en del af en sund og varieret kost, men det skal selvfølgelig være i rimelige mængder. Vi har ca. 50 børn i institutionen i alderen 0-6 år, og børnene får et eller to glas mælk til maden hver dag – enten til frokost eller til eftermiddagsmaden, alt efter hvad der smager bedst til den mad, der bliver serveret. Børnene får ikke lov til at drikke sig mætte – er de mere tørstige, får de vand,” siger Olav Auken, leder i Børnehuset Jernurten i Århus.



JO! ARGUMENTERNE FOR AT DRIKKE MÆLK HOLDER VAND ...

fakta

Børn og appetit

Undersøgelser viser, at børn, der drikker mælk til maden, er bedre forsynet med næringsstoffer end de børn, der ikke drikker mælk til. Derfor er det sundt med et glas mælk eller to til måltidet – og der er stadig appetit til den øvrige mad.

Mælk til maden giver ikke jernmangel

Højt indhold af calcium sænker umiddelbart optagelsen af jern, men forsøg over længere tid viser, at daglig mælk til hovedmåltiderne ikke giver jernmangel. Ernæringsrådet konkluderer i en rapport, at der ikke er grund til at undgå mælk til måltiderne for at beskytte kroppens jerndepoter.



”Mælk giver allergi!”

- MEN KUN HOS GANSKE FÅ

Det er under 1% af alle børn i Danmark, der har mælkeallergi.

Når et barn ikke trives, forsøger man naturligvis at finde årsagen. Har man mistanke om, at barnet ikke kan tåle mælk, er det vigtigt at få stillet den rigtige diagnose hos en læge. Mange andre sygdomme kan nemlig give samme symptomer som mælkeallergi. Derfor bør mælken ikke fjernes fra barnets kost, før en læge har stillet diagnosen mælkeallergi. Fjerner man mælken fra kosten, fjerner man samtidig en lang række vigtige næringsstoffer. Ingen madvarer kan alene erstatte mælk, så en diætplan fra en læge eller diætist er nødvendig til et barn, der ikke tåler mælk.

Astma-Allergi Forbundet siger:

”Det er vigtigt at få konstateret årsagen til barnets allergiske symptomer hos en læge. Som regel skyldes reaktionen ikke mælken.”

”Vi får mange henvendelser fra forældre med børn, der tror, at deres barn har mælkeallergi – og derfor har de udelukket mælk fra barnets kost. Men ofte har de gjort det uden at være sikker på, om de reaktioner, de ser, nu også skyldes mælken,” siger Anne Holm Hansen, der er souschef i Astma-Allergi Forbundet. ”Og det er synd. Mælk er godt for barnet bl.a. pga. calciumindholdet.”

Derfor anbefaler Astma-Allergi Forbundet altid forældre, som mistænker mælken, at få barnet undersøgt af en læge. De typiske reaktioner, som forældre tror er mælkeallergi, viser sig ofte at have helt andre årsager.

fakta

Mælkeallergi

Mælkeallergi betyder, at kroppen reagerer på mælkens proteiner. Kun 2-3% af alle spædbørn i Danmark bliver allergiske over for mælk – og af dem vokser 90% fra

allergien, før de er 2-3 år. Mælkeallergi hos voksne er yderst sjældent.

Hvis mælkeallergi opstår, sker det kort tid efter, at barnet er begyndt at få moder-mælkesstatning eller anden form for komælksbaseret mad. Får et barn stillet diagnosen mælkeallergi, må det ikke få nogen former for mælk eller mælkeprodukter.

Mælk og mellemøretbetændelse

Ondt i ørene, snotnæse og utilpashed plager mange børn, men det er yderst sjældent, at det skyldes overfølsomhed over for mælk. Sammenhæng mellem mælkeallergi og mellemøretbetændelse er kun set hos børn, der samtidig har andre symptomer på allergi – især fra luftvejene.

Der findes ikke bevis for, at væske i mellemøre og mellemøretbetændelse skulle være eneste symptom på mælkeallergi. Derimod er der dokumentation for, at der oftere er problemer med mellemøret hos børn, der får flaske, hos børn, der udsættes for passiv rygning og hos børn, der tit er forkølede.

Hvis et barn ensidigt drikker så meget mælk, at det ikke har tilstrækkelig appetit til anden sund kost, kan det gå ud over forsyningen af C-vitamin og jern. Det svækker immunforsvaret, så barnet bliver mere modtageligt for infektioner, fx mellemøretbetændelse. 1/2 liter mælk eller mælkeprodukt er passende for de fleste.

Laktoseintolerans er ikke allergi

Laktoseintolerance betyder, at man har begrænset evne til at fordøje laktose (mælkesukker). Det er ikke en allergisk reaktion. Personer med laktoseintolerans tåler mælk og mejeriprodukter, men i mindre mængder. Læs mere side 18-19.

"Mælk hjælper ikke mod knogleskørhed"

Nordeuropæere får oftere hoftebrud end asiater. Der er nogle, der mener, det er fordi vi drikker mere mælk end asiaterne. **Men der er mange faktorer**, der spiller ind i udviklingen af knogleskørhed – både **genetiske og livsstilsafhængige**. Og den vestlige livsstil er ikke knoglevenlig.



Det er en skør påstand...

"I Asien drikker man ikke mælk, og i Asien får man ikke hoftebrud. Der må være en sammenhæng!"

"Det er ikke påvist, at der er nogen sammenhæng mellem et højt indtag af mælkeprodukter og risikoen for osteoporose," siger læge ved Amtssygehusets Osteoporoseafdeling, Bente Langdahl. "At vi nordeuropæere brækker hoften hyppigere, skyldes flere forhold – først og fremmest vores levealder. Vi bliver i gennemsnit meget ældre end befolkningen i Asien, og da hoftebrud oftest rammer i en relativt høj alder, vil antallet af hoftebrud være afhængig af befolkningens levealder. Genetisk er vi også anderledes skabt: vi er højere og har en lidt anderledes vinkel på lårbensknoglen – begge forhold øger risikoen for hoftebrud," siger Bente Langdahl.

Også det danske klima spiller ind. Vi har færre solskinstimer – og får derfor mindre D-vitamin – og fortovene bliver glatte om vinteren. Dertil kommer en livsstil med begrænset fysisk aktivitet.

"Efterhånden som livsstilen og levealderen i mange asiatiske lande ligner vores mere og mere, er knogleskørhed også begyndt at blive et sundhedsmæssigt problem i de asiatiske lande. Man forventer en eksplosiv stigning i udviklingen i løbet af de næste 25 år," siger Bente Langdahl. "Der er altså ingen beviser for, at mælk har en negativ indflydelse på vores knoglemasse. Vi har tværtimod godt af mælk hele livet – fordi mælk indeholder det kalcium, der opbygger og vedligeholder vores knogler. Mælk kan være med til at nedsætte det aldersbetingede tab af knoglemasse," slutter Bente Langdahl.

fakta

Knogleskørhed (osteoporose) rammer hver 3. kvinde og hver 7. mand i Danmark. Det er en væsentlig årsag til brud på lårbenshals, håndled og ryghvirvler hos ældre.

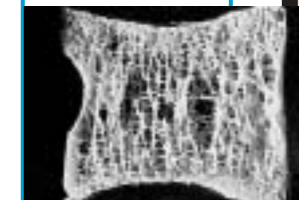
Mange er arveligt disponeret for at få knogleskørhed. Det kan man ikke ændre på, men ved at leve fornuftigt kan man reducere risikoen for at udvikle knogleskørhed.

En knoglevenlig levevis handler bl.a. om at spise en sund og alsidig kost med fokus på indholdet af kalcium og D-vitamin. Dyrk regelmæssig motion i form af gåture, løb, styrketræning osv. Sørg for at få direkte sol på kroppen, begræns alkoholforbruget til en moderat mængde og undgå rygning.

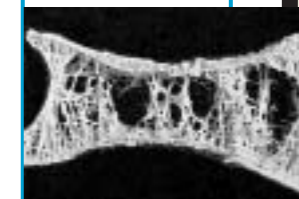
Den væsentligste byggesten for knogler er kalcium, som især indlejres i knoglerne i barndommen og i teenage-årene. Men der er også brug for kalcium resten af livet. Knoglerne skal bl.a. vedligeholdes, fx når mikroskopiske brud, der opstår ved almindelig bevægelse, skal repareres.



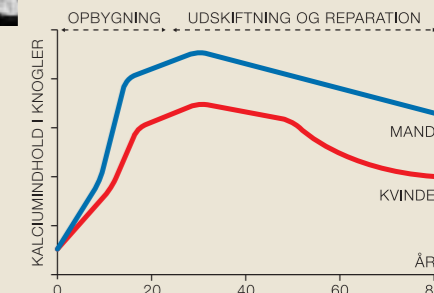
Rask 30-årig



Rask 60-årig



60-årig med knogleskørhed



”Laktoseintolerante skal undgå mælk!”

– det er en gammel skrøne

Laktoseintolerans er **ikke en sygdom**, men en **naturlig tilstand for 75%** af jordens befolkning. De fleste laktoseintolerante kan **sagtens drikke mælk** – blot i mindre mængder. Ved at begynde i det små og langsomt øge mængden, kan man finde sin personlige tærskel – og få glæde af **mælkens mange næringsstoffer**.



75% af jordens befolkning er laktoseintolerante. I Danmark er tallet kun 2%. Hvorfor?

Vi nordeuropæere har et særligt gen – det såkaldte mælke-gen. Det er årsagen til, at vi tåler mælk i store mængder. Genet udviklede sig hos de mennesker, der i tidernes morgen levede i Norden. Det barske klima gjorde dyrkning af korn usikkert, og derfor var mælk en vigtig fødevarer. De, der kunne tåle mælk i store mængder, havde de bedste chancer for at overleve. Dette mælke-gen er siden gået i arv fra generation til generation.



Laktoseintolerante har også glæde af mælk.

”Laktoseintolerante skal ikke droppe mælken. Mælk bidrager med vigtige næringsstoffer som kalcium og protein, og det kan være svært at få dækket sit kalciumbehov uden mælk. Derfor er det vigtigt at finde sin personlige laktosegrænse, hvis man er laktoseintolerant – eller tilsætte laktase – for mælken skal man ikke bare undlade,” siger Mette Borre, der er diætist på Århus Kommunehospital og arbejder på afsnittet for lever-, tarm-, og mavesygdomme. Mette er jævnligt i kontakt med personer, der har laktoseintolerance.

”Jeg anbefaler de laktoseintolerante at fordele mælken i flere små portioner i løbet af dagen – fx en deciliter ad gangen. En anden mulighed er at tilsætte laktase til mælken. Det er et enzym, som spalter mælkesukkeret, og det løser problemet. Laktase er ganske ufarligt, og det har ingen indflydelse på sundheden for hverken laktoseintolerante eller andre.”

”Laktoseintolerance er ikke en sygdom, men et ubehag der opstår, når tarmen ikke kan omdanne mælkesukker – og man kan sagtens afhjælpe problemet,” siger Mette Borre.

”Det er hovedsageligt indvandrere, som får maveproblemer på grund af mælk. Vi danskere har vores mælke-gen, så hos os er det kun en lille procentdel, der får problemer,” slutter Mette Borre.

Laktoseintolerance betyder, at evnen til at fordøje laktose – også kaldet mælkesukker – er nedsat.

Laktose er mælkens kulhydrat, som skal spaltes i tarmen. Alle spædbørn er i stand til at omsætte laktose, så de kan leve af mælk alene – også selvom modernælk har et højere indhold af laktose end komælk.

Over 95% af danskerne bevarer evnen til at fordøje de store mængder af laktose livet igennem. Men hos mange andre folke-

slag bliver evnen til at fordøje laktose mindre.

Hvis man får mere mælkesukker, end man kan omsætte, viser det sig typisk i form af diarré, oppustethed og mavekneb. Det er ubehageligt, men ufarligt.

Laktoseintolerante kan sagtens tåle mælk og mejeriprodukter – men i mindre portioner. De fleste laktoseintolerante kan drikke 1½ dl almindelig mælk ad gangen uden at få symptomer, men den enkelte må finde sin egen grænse ved at prøve sig frem.

Der er altså ingen grund til at afstå fra de vigtige næringsstoffer i mælk og mejeriprodukter, selvom man er laktoseintolerant.

Mælk og mejeriprodukter er de eneste fødevarer, der naturligt indeholder laktose. Indholdet varierer i de forskellige mælkeprodukter. Alle faste oste og skimmeloste er stort set fri for laktose, og i hytteost og feta er indholdet meget begrænset. Syrnede produkter har et lidt lavere indhold end almindelig mælk, og mange laktoseintolerante tåler syrnede mælkeproduk-

ter bedre end mælk.

Mælk indgår i mange færdige madvarer som pølser, leverpostej, brød, flødeis og mælkechokolade. Det er dog sjældent et problem for laktoseintolerante, da indholdet af laktose i de fleste af disse madvarer er meget lavt.

"Børn får meget **SUKKER** fra mejeriprodukter!"

Nej - men der er en anden sød historie > > > > > > > >



Mange danske børn får alt for meget sukker, men det er ikke mejeriprodukter, der er den store synder. **Kun 5% af det sukker, børn mellem 4 og 14 år får, stammer fra mejeriprodukter.**

Mindst 80% stammer fra slik, kager, is og søde drikke. Det er positivt, at mange forældre ønsker at nedsætte deres børns sukkerforbrug, men man må sætte ind, hvor det virkelig hjælper.

"Det er bedst, hvis de søde sager ikke findes i huset. Så frister de ikke, og jeg bliver nødt til at finde på noget andet, hvis vi skal have lidt lækkert. Vi får tit frugt i stedet for slik, og børnene er helt vilde med de smoothies, jeg laver af frugt blendet med mælk og yoghurt."

Mor til to børn på 6 år og 8 år

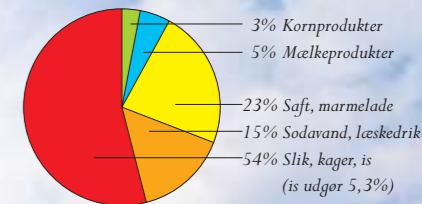
"Det startede med, at vi fik saftvand engang imellem, når vi skulle have lidt ekstra. Men pludselig opdagede jeg, at vi faktisk fik saftvand til maden hver dag. Det var lige så stille blevet en vane. Det har hverken børnene eller vi voksne godt af, så jeg holdt simpelthen op med at købe saft. I stedet får vi nu vand eller mælk."

Mor til tre børn på 4 år, 7 år og 10 år

Fødevaredirektoratets undersøgelser viser, at danske børn mellem 4 og 14 år får alt for meget sukker – i gennemsnit 20% mere end de mængder, der anbefales som den maximale daglige indtagelse.

Mindst 80% af børnenes sukkeindtag kommer fra slik, kage, is, saft og læskekopper – produkter, der stort set ikke indeholder andre næringsstoffer. Kun 5% stammer fra søde mejeriprodukter som fx frugt-yoghurt og kakaomælk. Disse produkter tæller med i børnenes mælkeindtag, fordi de – på trods af sukkeret – bidrager med de samme næringsstoffer som mælk.

Hovedkilder til sukker for børn (4-14 år):



Kilde: Lyhne et al. *Næringsforskning* 1999;1:4-7

fakta

Sukker er tomme kalorier, der tager pladsen for den sunde mad, som forsyner kroppen med næringsstoffer.

Frugtyoghurt og kakaomælk indeholder sukker, men bidrager samtidig med vigtige næringsstoffer.

Et børnehavebarn bør begrænse sit sukkerindtag til under 35-40 g pr. dag. Et bæger yoghurt (125 ml) indeholder 6-10 g sukker, og der er ca. 12 g sukker i et glas kakaoskummetmælk (250 ml). Det betyder, at der også er plads til lidt

frugtyoghurt og kakaomælk i en sund kost – hvis barnet ikke samtidig får slik, saft og sodavand hver dag.

	Sukker* i portionen
1 glas mælk (0,25 l)	0 g
1 glas kakaoskummetmælk	12 g
1 bæger yoghurt	8-12 g
1 glas saft/sodavand (0,25 l)	25 g
1 flaske sodavand (0,5 l)	50 g

* Sukker betegner tilsat sukker.

To glas saft eller en sodavand giver så meget sukker, at der ikke er plads til anden mad med tilsat sukker. Dvs. ingen is, kiks, kage, pålægschokolade, marmelade eller sukker på havregrynene – og slet ikke slik.

I en sund kost bør højst 10% af energien komme fra sukker. Det betyder, at vi maksimalt bør indtage følgende mængder:

Børnehavebørn	35-40 g sukker
Skolebørn	45-55 g sukker
Voksne kvinder	50-60 g sukker
Voksne mænd	Ca. 70 g sukker



Et glas kakaoskummetmælk og en bolle med to stykker pålægschokolade indeholder 17 g sukker og mange næringsstoffer



En pose vingummi og et glas saftvand indeholder 50 g sukker og ingen andre næringsstoffer

”Magre mejeriprodukter er drænet for næring!”

– det er en **kraftig** misforståelse

Mælkens gode næringsværdi

sidder ikke i fedtprocenten. Der er masser af **vitaminer, mineraler og proteiner** at hente i mælken – uanset om den er sød eller skummet. Det samme gælder for mager ost og yoghurt. Det eneste, vi går glip af i de magre produkter, er de ekstra kalorier, der følger med fedtet.

Brug magre mejeriprodukter

uden at gå på kompromis med smagen

- Kvarke 1% kan erstatte smør på brød og i sandwich. For hver skive reduceres fedtindholdet med ca. 3,5 g fedt.
- Hytteost eller Kvarke 1% i gærdej giver en god konsistens, og det giver brødet længere holdbarhed.
- Kvarke 1% er meget velegnet som jævning i saucer og gryderetter. Bland 2¹/₂ spsk hvedemel og 4 spsk vand. Rør blandingen i 2¹/₂ dl Kvarke 1% og brug det som jævning – så får du sauce, der ikke skiller.
- Lad Kvarke 1% erstatte cremefraiche 18% som tilbehør til tomatsuppen. Fedtindholdet falder med 2,5 g pr. spsk erstattet cremefraiche.
- Server en dressing af Kvarke 1% tilsat krydderurter til bagt kartoffel eller til marineret sild og lune kartofler.
- Erstat den varme sødmælk i kaffen med minimælk. I et typisk krus (2¹/₂ dl) bestående af 3 dele kaffe og en del mælk vil man reducere fedtindholdet med 5 g fedt, hvis man bruger minimælk i stedet for sødmælk.

fakta

Vælger du magre mejeriprodukter, får du færre kalorier – men du er stadig godt forsynet med næringsstoffer. De næringsstoffer, der findes i mælken, er nemlig ikke knyttet til fedtet. Derfor vil en kost, hvor de fleste mejeriprodukter er magre, stadig give et væsentligt bidrag til din indtagelse af protein, vitaminer og mineraler – bl.a. calcium, fosfor, jod, zink og de fleste B-vitaminer. Når man fjerner fedtet i mejeriprodukterne,

forsvinder det fedtopløselige A-vitamin ganske vist også, men Fødevarerdirektoratet vurderer, at vi i Danmark får tilstrækkelig A-vitamin i den øvrige kost.

Drikker du 1/2 liter mælk, får du – uanset fedtindholdet – dækket mindst 15% af dit daglige behov for 12 vigtige næringsstoffer. Når det gælder calcium, dækker 1/2 liter mælk 2/3 af dit dagsbehov.

Kyllingesalat

Denne opskrift viser, hvordan en ret kan tilberedes med syrnede mælkeprodukter med forskelligt fedtindhold. Til 4 personer skal bruges:

- 1/2 liter vand
- 1 tsk groft salt
- 1/2 knoldselleri (ca. 300 g)
- 3 1/2 dl syrnede mælkeprodukt
- mayonnaise (se skema)
- 1 tsk dijonsennep
- madraskarry (se skema)
- 3/4 tsk groft salt
- 150 g kogt kyllingekød i små tern
- 2 dl frosne, optøede ekstra fine ærter (ca. 100 g)

Pynt: Brøndkarse.

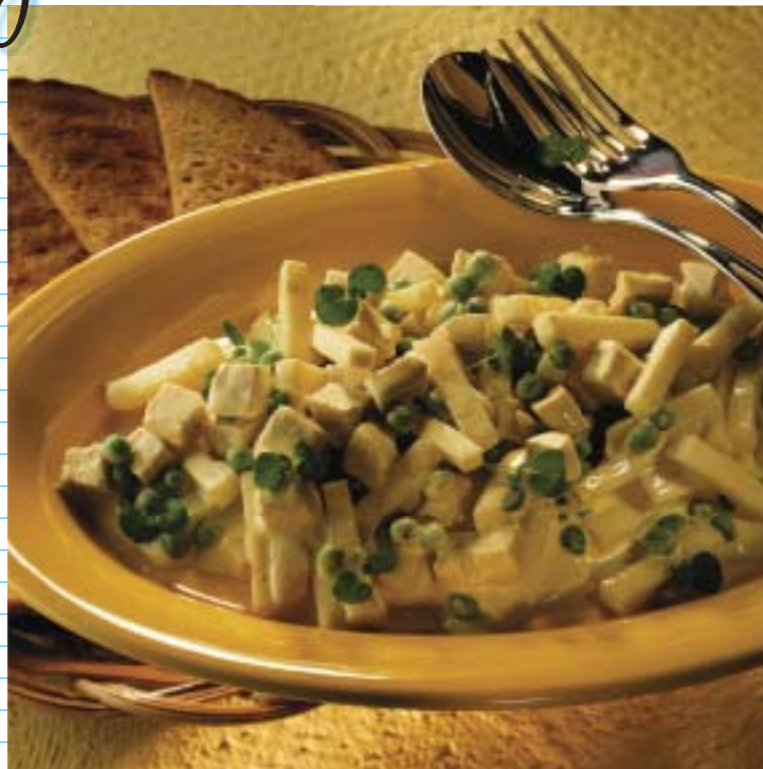
Tilbehør: Ristet groft brød (ca. 240 g).

Bring vand og salt i kog i en gryde. Skræl imens sellerien og skær den i tynde stave (ca. 1/2 x 1/2 x 3 cm). Kom dem straks i det kogende vand, så de ikke bliver mørke. Kog selleristavene i ca. 1 minut, de skal være sprøde. Hæld dem i en sigte og brus dem over med koldt vand. Lad selleristavene dryppe godt af. Vend det syrnede mælkeprodukt sammen med mayonnaise, sennep, karry og salt. Vend derefter selleristave, kyllingekød og ærter i blandingen. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag den til.

Ved serveringen: Vend forsigtigt i salaten og anret den i et lille fad.

Tip: I stedet for kylling kan salaten tilberedes med samme mængde kalkun- eller hønsekød.

Opskriften er udviklet af Karolines Køkken



Egnet syrnede mælkeprodukt	Varierende ingredienssætning		Energi indhold pr. person
	Madraskarry	Mayonnaise	
Ylette	1 tsk	2 spsk	1.460 kJ
Ymer	1 tsk	2 spsk	1.500 kJ
Tykmælk	1 tsk	2 spsk	1.480 kJ
Syrnede fløde 9%	1 tsk	1 spsk	1.540 kJ
Cremerfraiche 18%	1 tsk	Ingen tilsætn.	1.750 kJ
Cremerfraiche 38%	1 1/2 tsk	Ingen tilsætn.	2.380 kJ

"Mælk og ost er en del af en sund kost. Fødevareredirektoratet anbefaler omkring 1/2 liter mælk og ca. 25 g ost om dagen til alle over 1 år. Den

>>>> LIVETS MÆLK: >>>>

halve liter kan være alle slags mælk – også syrnede mælkeprodukter. Anbefalingen forudsætter, at der vælges magert."

Fødevareredirektoratet



Spædbørn (0-1 år)

Hvis ikke det er muligt at amme barnet, bør der bruges modermælk eller modermælkserstatning, indtil barnet er 6 måneder.

Til børn på 6-9 måneder anbefales 1/2-3/4 liter mælkeprodukt om dagen. Det meste skal være modermælk eller modermælkserstatning. Sødme og syrnede sødme (fx tykmælk) kan gives i små mængder i en kop eller i det omfang, det indgår i madlavningen.

Fra 9-måneders alderen udskiftes modermælken efterhånden med sødme. 1/2 liter sødme og syrnede sødme dagligt er en passende mængde. Når barnet er omkring 1 år, kan det drikke al sin væske fra kop, og der er ikke grund til at fortsætte med sutteflaske.

Modermælk og modermælkserstatning bør først skiftes ud med sødme, når barnet er omkring 9-12 mdr., fordi nyrerne skal være tilstrækkeligt udviklede til at kunne nedbryde sødmeindholdet af protein. Ymer, ylette og kvarke frarådes det første år, fordi proteinindholdet i disse produkter er endnu højere. Vælg produkter med et fedtindhold svarende til sødme (3-4 g pr. 100 g).



1/2 LITER MÆLK >>> HVER DAG >>> HELE LIVET >>>>

Småbørn (1-3 år)

Hvis småbørn får ca. 1/2 liter mælk dagligt, er det ikke kun deres behov for calcium til bl.a. vækst af knogler og tænder, der dækkes – barnet får også et godt tilskud af mange andre næringsstoffer. Den halve liter mælk er inklusive syrnede mælkeprodukter. Vælg letmælk og letmælksprodukter til småbørn.

Den halve liter letmælk dagligt giver god plads til mange små sunde måltider i løbet af dagen, og mælken egner sig fint som ledsager til måltiderne. Hvis små børn drikker meget store mængder mælk – fx 1-2 liter dagligt – kan det tage appetitten fra den øvrige mad, så kosten bliver for ensidig.

Børnehave- og skolebørn (3-12 år)

Børn, der vokser, har brug for calcium. Mælk og mejeriprodukter er gode kilder til calcium, og det er vanskeligt af få den anbefalede mængde calcium alene gennem maden, uden at mælk eller mejeriprodukter indgår. 1/2 liter mælk og 25 g ost dagligt er tilstrækkeligt til at dække behovet. Indholdet af calcium og øvrige næringsstoffer er uafhængigt af mælkens fedtprocent, så børnehave- og skolebørn bør drikke magre mælkeprodukter som skummet-, mini-, kærne-, eller evt. letmælk og spise magre oste.

Kakaomælk, syrnede produkter som fx yoghurt, A38 og drikke-yoghurt har samme indhold af næringsstoffer som mælk og tæller med til den anbefalede halve liter mælk dagligt. Hvis søde mejeriprodukter udgør en stor del af den daglige mælkeindtagelse, vil der kun være plads til at spise eller drikke få andre søde produkter.

De unge (13-19 år)

Selvom længdevæksten bremses omkring puberteten, udvikler knoglerne sig stadig, og det er faktisk i den periode, at indlejring af calcium i knoglerne er størst. Så mælk og mejeriprodukter i ungdomsårene er med til at styrke knoglerne og give færre brækkede arme og ben.

1/2 liter mælk og 25 g ost om dagen er nok, og det er de magre typer, der bør vælges: skummet-, mini-, kærne- og evt. letmælk. Så er der ingen grund til at droppe mælk, fordi man er bange for at blive for tyk. Tværtimod er magre mælketyper og ost en del af en sund kost – også for dem, der vil slanke sig.

Syrnede mejeriprodukter er lige så gode kilder til mælkens næringsstoffer som almindelig mælk. Det samme gælder varm mælk til fx kakao, kaffe og te.

Voksne

Mælk og mejeriprodukter hører til i en sund kost hele livet, fordi de er med til at nedsætte tæringen på knoglernes calciumindhold og giver en god forsyning med vigtige næringsstoffer. 1/2 liter mælk inklusive syrnede produkter og 25 g ost dagligt er passende. Og det er de magre typer som skummet-, mini-, kærne- og evt. letmælk, der anbefales.

Mælkens næringsstoffer er lige gode, hvad enten de kommer fra kold mælk, varm mælk i kaffen, yoghurt eller ost – så der er mange muligheder for at finde mejeriprodukter, der passer til familiens smag og ønsker.

Stort set alle tåler mælk. Nogle få kan dog kun omsætte mælkens laktose i begrænset omfang, og de kan derfor kun drikke mælk i små portioner ad gangen. Men der findes andre mejeriprodukter – fx ost – der næsten ikke indeholder laktose.