



Stærkt nyt om
mælk,
vægt, blodtryk,
muskler og hjerte

Mælkens gåde

Mælk er en forunderlig og kompleks fødevarer, der rummer langt de fleste af de næringsstoffer, kroppen har brug for. Modermælk er for alle pattedyr livets første måltid og den eneste næring i både dyrs og menneskers første levetid. Når vi mennesker slipper modermælken, er komælk det bedste alternativ til at sikre kroppen optimale vækstvilkår.

Præcist hvad i mælken, der virker, og hvordan det virker, kan ingen forklare til bunds. Mælkens gode egenskaber som næring og som sygdomsforebyggelse er nemlig større end summen af den virkning, de enkelte indholdsstoffer har. Fx har calciumtabletter ikke samme gode virkning som mælk.

Mælkens vitaminer og mineraler

Thiamin (Vitamin B1)	Selv om mælk er meget mere end sum-
Riboflavin (Vitamin B2)	men af sine vitaminer og mineraler, er
Niacin	næringsstofferne meget vigtige. Disse
Vitamin B6	12 stoffer findes i mælken i betydelige
Vitamin B12	mængder, og tilsammen betyder de, at
Calcium (kalk)	mælk er tæt på at være et helt lille måltid
Fosfor	i sig selv.
Kalium	Calciums gavnlige virkning på knoglerne
Magnesium	har man kendt i mange år. Nu ved man,
Zink	at calcium fra mejeriprodukter også gør
Jod	det lettere at holde vægten nede og spil-
Selen	ler en rolle i mælks blodtryks-sænkende
	virkning. Det kan du læse mere om på
	de næste sider.





Ny forskning viser, at magre mejeriprodukter gør det nemmere at tabe sig.

Amerikanske forskergrupper har længe peget på mælks slankende virkning, og nu er en dansk forskergruppe nået frem til det samme. Professor i Human Ernæring Arne Astrup har stået i spidsen for forskningen.

Undersøgelserne viser, at vægttabet i en slankediæt (med en fast mængde kalorier) bliver større, når der indgår magre mejeriprodukter i diæten.

Der er også studier, der tyder på, at magre mejeriprodukter gør det nemmere at holde vægten efter en slankekur, og at mennesker, der spiser mange fedtfattige mejeriprodukter, vejer mindre end andre.

Man taber sig mest omkring maven

Bugfedtet – fedtet rundt om maven – er det farligste fedt på kroppen, fordi det giver størst risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Det er her, man taber sig mest, hvis man spiser magre mejeriprodukter som del af en slankekost.

[Forskningen om mælk og vægttab er endnu ikke afsluttet.

Før der kan konkluderes endeligt om mælks betydning for vægttab, skal der gennemføres yderligere kontrollerede studier over 6-12 mdr.]

Mælk slanker!

Cirka 3 kg om året

Resultaterne peger på, at mælken giver et vægttab på ca. 3 kg på et år. Man bliver altså ikke mirakuløst slank af at drikke mere mælk, men det bliver nemmere at undgå overvægt. Fx kan den vægtforøgelse på 1-2 kg om året, som mange mennesker oplever med alderen, sandsynligvis lettere undgås, hvis kosten indeholder mange magre mejeriprodukter.

Hvorfor slanker mælk?

Forskerne mener, at mejeriprodukter hindrer kroppen i at optage en del af madens fedtindhold. Mælkens calcium binder fedtet til sig, så noget af det ryger ufordøjet gennem tarmen i stedet for at blive lagret i kroppens celler. Dertil kommer, at mælkens høje indhold af protein giver en stor mæthedsfornemmelse og samtidig øger forbrændingen mere end fedt og kulhydrat. Måske virker alle mejeriprodukter på den måde, men anbefalingen går udelukkende på at spise magre mejeriprodukter i en kost med et fast energiindhold. Hvis man bare lægger mælken oven i det, man plejer at spise, taber man sig selvfølgelig ikke.

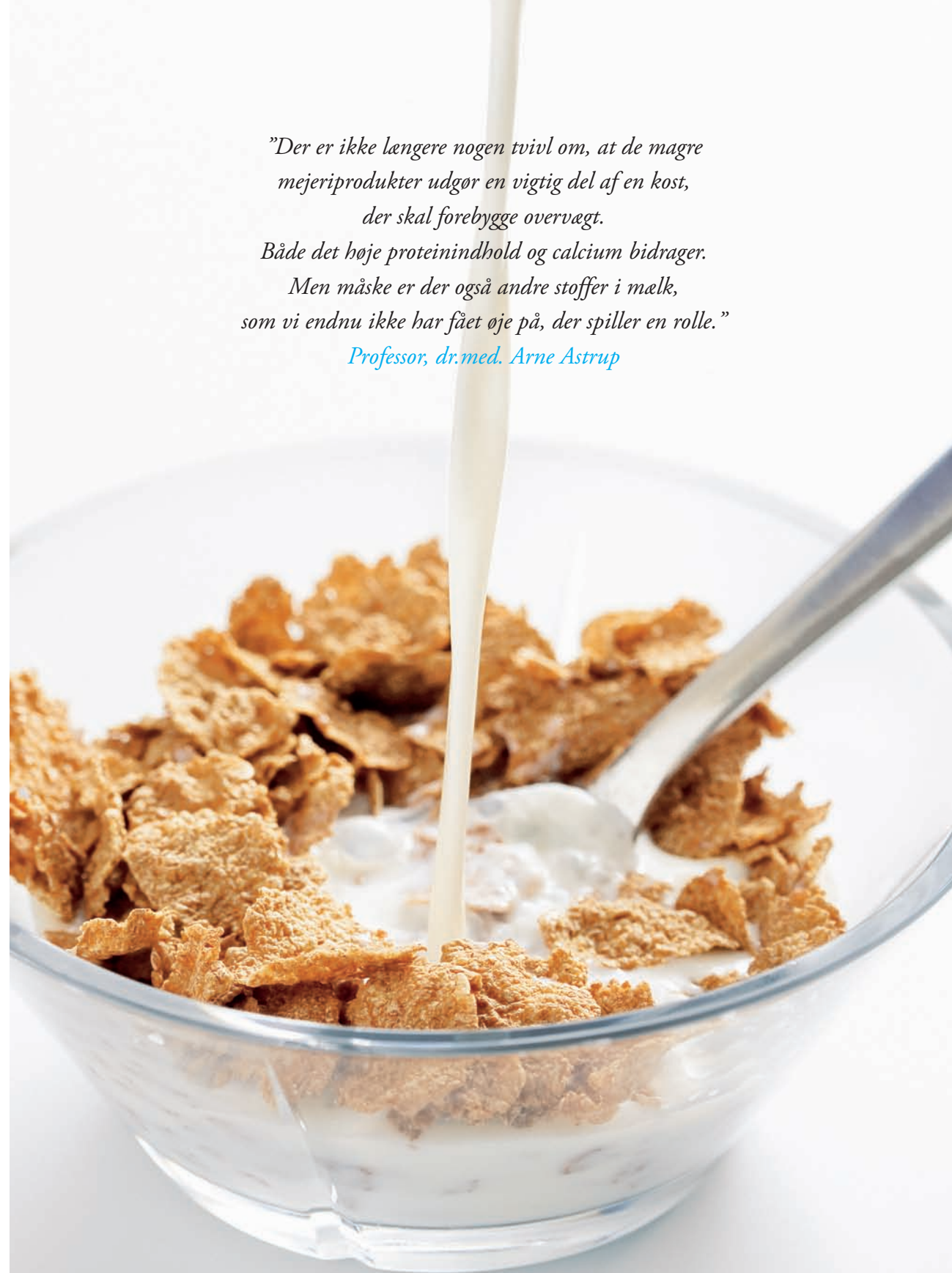
Forskere mener, at for lidt calcium kan øge vægten

Hvis kroppen ikke får det calcium, den har brug for, frigiver den hormoner, der skal holde på calcium. Hormonerne (calcitriol) nedsætter også fedtforbrændingen, og der deponeres mere fedt i kroppens celler. Sådanne forklarer en anerkendt amerikansk professor, hvordan et underskud af calcium kan betyde, at man tager på i vægt.

Forebyggelse af type 2-diabetes

Type 2-diabetes – gammelmandssukkersyge – er en af de livsstilssygdomme, der knytter sig til overvægt, og sygdommen vokser stærkt i disse år. Hvis vægten holdes nede, vil det derfor også have en gavnlig virkning på risikoen for at få type 2-diabetes.

”Der er ikke længere nogen tvivl om, at de magre mejeriprodukter udgør en vigtig del af en kost, der skal forebygge overvægt. Både det høje proteinindhold og calcium bidrager. Men måske er der også andre stoffer i mælk, som vi endnu ikke har fået øje på, der spiller en rolle.”
Professor, dr.med. Arne Astrup





Mælk styrker musklerne

Det er velkendt, at kroppens muskelstyrke øges, hvis man spiser eller drikker mælkeprodukter lige efter fysisk træning. Derimod er det nyt for de fleste, at mejeriprodukter påvirker kroppens fordeling af fedt og muskelmasse – det man på engelsk kalder *body composition*. Nye studier viser, at musklernes andel af kroppen bliver større og andelen af fedt mindre, hvis man spiser en kost med mange magre mejeriprodukter.

Det gælder også under en slankekur. Sædvanligvis taber man både fedt og muskelmasse under en slankekur. Men nu ser det ud til, at mejeriprodukter kan forhindre tabet af muskelmasse og tværtimod kan styrke musklerne under en slankekur.

Derfor styrkes muskelmassen

Den amerikanske professor Zemel forklarer det med aminosyren leucin, som findes i mejeriprodukter. Leucin stimulerer kroppens dannelse af muskelproteiner.

Processen bruger energi, og derfor øges fedtforbrændingen samtidig med, at muskelmassen styrkes.

Mælk sænker blodtrykket

Alt tyder på, at magre mejeriprodukter kan være med til at sænke blodtrykket.

Et stort og anerkendt studie – DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) – har undersøgt, hvordan man kan sænke blodtrykket gennem kosten. DASH-studierne viser, at en kost, der er rig på frugt, grønt og magre mejeriprodukter, sænker blodtrykket. Både det systoliske og det diastoliske. Blodtrykket sænkes mere, når der er mejeriprodukter i kosten, end hvis kosten kun indeholder meget frugt og grønt.

De resultater på blodtrykket, man kan opnå med en diæt, er lige så gode som dem, man kan opnå ved medicinsk behandling. Og de er helt uden bivirkninger. Man må dog ikke bare droppe sin medicin. En kostbehandling mod forhøjet blodtryk skal altid ske under en læges kyndige vejledning. Hos nogle kan diæten erstatte medicin, og hos andre være et supplement.

For højt blodtryk er en alvorlig, selvstændig risikofaktor i udviklingen af hjertekarsygdomme. Ifølge Hjertereforeningen lider omkring 600.000 voksne danskere af forhøjet blodtryk, men mange er ikke klar over det.

En kost med mange magre mejeriprodukter nedsætter også blodets totale indhold af kolesterol.

Hvorfor har mælk effekt på blodtrykket?

Ingen kan helt forklare, hvorfor mejeriprodukter har effekt på blodtrykket. Calcium, kalium og magnesium kan have betydning. Måske spiller mælkenes indhold af bioaktive 'peptider' (proteindele) også ind. Peptidet udvindes og sælges til medicinsk brug, men om den mængde, der findes i mælken, er stor nok til at kunne forklare mælks effekt på blodtrykket, ved man ikke.



Mælken og hjertet

Mælk er i mange år blevet beskyldt for at øge risikoen for hjertekarsygdomme.

Nu peger en ny undersøgelse på, at mejeriprodukter er neutrale eller ligefrem forebyggende i forhold til hjertekarsygdomme, fordi de kan hjælpe med at sænke blodtrykket og vægten. Effekten ser ud til at være størst for magre mejeriprodukter og ost.

Det er tidligere sundhedschef i Hjerteforeningen, overlæge Lars Ovesen, der konkluderer sådan efter at have indsamlet og vurderet resultaterne af fem store internationale undersøgelser (du kan læse et uddrag af Lars Ovesens resultater på www.mejeri.dk).

Er der forskel på mættet fedt?

Undersøgelserne er meget overraskende, og de udfordrer forestillingen om, at mættet fedt er en entydig størrelse. Måske er der forskellige former for mættet fedt – det er forskere nu i gang med at undersøge nærmere.

”Man ser ofte indtaget af mælk kædet sammen med risikoen for hjertekarsygdomme som følge af mælkens fedt og dets effekt på blodets kolesterolniveau. Men mælk indeholder andre stoffer, som kan have risikonedsettende effekt på hjertekarsygdomme, bl.a. calcium, magnesium, kalium og selen.”

Overlæge Lars Ovesen



Hvor meget mælk? Og hvilken?



Det er den officielle anbefaling, at vi skal drikke en halv liter magre mælkeprodukter og spise 25 g mager ost hver dag hele livet. Hvis vi spiser den anbefalede mængde mejeriprodukter hver dag, bliver en stor del af kroppens behov for 12 vigtige næringsstoffer dækket.

Alligevel får 75 % af den voksne befolkning og 50 % af børnene mindre end den halve liter mælkeprodukt og de 25 g ost, som myndighederne anbefaler. Måske fordi mælken i en periode har været ramt af en stor fedtforskrækkelse.

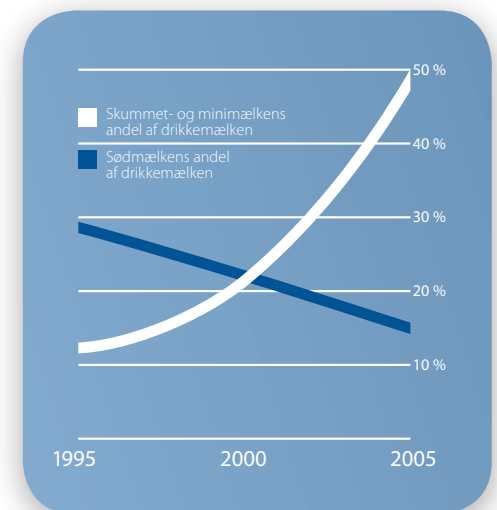
Mager mælk indeholder alle de gode næringsstoffer

Magre mejeriprodukter indeholder de samme gode næringsstoffer som mejeriprodukter med højt fedtindhold. Vitaminerne og mineralerne er til stede i næsten samme mængde.

Ved at vælge flest magre mælkeprodukter i dagligdagen sparer man rigtig meget på fedtet. Fx indeholder en halv liter sødmælk 17,5 g fedt, mens en halv liter skummetmælk kun indeholder 0,5 g fedt.

De fleste vælger mager drikkemælk

De seneste opgørelser viser, at danskerne foretrækker at drikke skummet-, mini- og letmælk. De tre mælketyper udgør tilsammen 85 % af mælkeforbruget. Mindre end 15 % af den mælk, der drikkes i dag, er sødmælk, så den er nærmest blevet et nicheprodukt, der mest bruges i madlavning (kilde: www.mejeri.dk).



Mælk
indeholder
også

tryghed

Sociolog Henrik Dahl og antropolog Gertrud Øllgaard har i en stor undersøgelse afdækket, hvilke kulturelle betydninger mælken har. Den viser, at mælk forbindes med tryghed, omsorg og hjemlighed. Mælk er ikke smart og cool, og vi serverer den ikke for gæster. Mælk hører derimod til i private zoner og får os til at føle os hjemme. Du kan læse artiklen 'Smagen af hjem' på www.mejeri.dk.



mejeriforeningen
danish dairy board