



Ti trillioner celler har brug for *mejeriprodukter*

I vores brevkasse får vi af og til spørgsmål om og hvorfor børn har brug for mælk. Vi har ladet diætist Anne W. Ravn, Aarhus Universitetshospital svare herpå.

I sangen "Jens Peter & mælken" fra Rumlerim for rollinger, skrevet af tidligere overlæge Eivind B. Thorling, som i mange år har arbejdet med bl.a. kost og kræft, slår sangerinden Signe Svendsen et smukt slag for mælken. Og selvom mælk og mejeriprodukter i den nyeste madpyramide er rykket fra bunden og op i midten, fordi vi ikke skal have lige så meget af den som af korn, kartofler og grøntsager, så er mælk og mejeriprodukter værd at slå et slag for, til lille og stor. Mejeriprodukter og de øvrige fødevarer,

der er afbildet i madpyramiden, giver tilsammen vores krop en unik guldgrube af næringsstoffer, som deltager i alle de komplekse processer i vores fine fysiologiske fabrik og gør gavn i kroppens ti trillioner celler. Næringsstofferne i maden er netop livsnødvendige for kroppen, fordi de bidrager til opretholdelse af kroppens funktioner, er sygdomsforebyggende og livsforlængende.

I mit arbejde som diætist har jeg ofte mødt forældre, der har været usikre på, om mælk nu også

er til andet end babyer og kalve. Det er det for alle os, der har vesterlandske gener og derfor er udstyret med enzymet laktase i tarmene, så mælkesukkeret nemt kan spaltes. Det meste af Nordeuropas og Nordamerikas voksne befolkning kan spalte mælkesukker, men hovedparten af jordens voksne befolkning mangler enzymet laktase og har derfor mælkesukker-intolerans. Nogle mennesker på vore breddegrader kan ikke optage mælkesukker fra mave-tarmkanalen. Mælkesukker vil derfor gære i tarmen og kan

give mavesmerter, diaré og opustethed. Dette kaldes mælkesukker-intolerans eller laktoseintolerans. Kun en læge kan stille diagnosen. Mælkesukker, som også kaldes laktose, er det naturlige sukker, der findes i mælk. For at mælkesukkeret kan optages i kroppen og blive til energi, skal det spaltes i tyndtarmen ved hjælp af enzymet laktase. Hvis der er for lidt laktase i tarmen, kan mælkesukkeret ikke optages, og det binder vand. Det vil ofte resultere i diaré. Mælkesukkeret fortsætter til tyktarmen, hvor det er næring for tarmbakterierne. Herved udvikles luft, og det giver maverumlen og luft i maven. Personer med store tarmoperationer, mavesæksoperationer eller tyndtarmssygdomme som fx cøliaki har ofte mælkesukker-intolerans. Mange af os har en kort periode med mælkesukker-intolerans i dagene efter tarminfektioner, fordi tyndtarmens slimhinde ofte er lidt beskadiget efter infektionen.

Har man laktoseintolerans, kan man anvende laktosefrie produkter. Vi andre kan spare lidt penge ved at anvende de almindelige, gængse mejeriprodukter. Ris-, havre-, mandel- og sojamælk indeholder ikke den samme brede næringsstof-tætte cocktail som komælken.

Børn har også brug for mælken...

Børn i alderen 4 til 14 år har brug for op mod en halv liter mejeriprodukt om dagen og resten af væskebehovet bør dækkes af vand. I den alder lader vi foræl-

dre i snit børnene drikke 230 ml sodavand og saft hver dag. Det svarer til 23 gram sukker eller 11 sukkerknalder om dagen. Sodavand kan sagtens tilbydes ved festlige lejligheder, men bør ikke være hverdagskost.

Fedtfattige mælkeprodukter som kærne-, skummet- eller minimælk kan bruges på havregrynene, i teen eller til at slukke tørsten. Mælkeprodukterne indeholder en cocktail af næringsstoffer, blandt andet de fleste vitaminer og mineraler som calcium, B2, B12, fosfor og jod. Mælkeprodukter er en vigtig kilde til calcium i vores kost, og med et dagligt indtag på ca. ½ liter mælkeprodukt får man lettere dækket sit behov for calcium. Børn og unge har brug for mejeriprodukterne, om det er på havregrynene, som drikkemælk til morgenmaden, kærnemælk til aftensmaden eller en skål eftermiddagsyoghurt med frugt og gryn, fordi det er den nemmeste måde at få tilstrækkeligt af det vigtige mineral calcium netop i voksenalderen, hvor der indsættes til resten af livet i knoglebanken. Spiser man sundt og efter kostrådene, vil man kunne nøjes med ca. 250 ml. For børn over 1 år er ½ liter mælkeprodukt, dvs. drikkemælk og surmælksprodukt, en passende mængde, så der også er appetit til anden mad. Det er ikke nødvendigt, at et lille barn får præcis ½ liter mælkeprodukt om dagen, men med minimum 350 ml – svarende til 3½ dl – er chancen for at få calcium nok større. Et moderat indtag i størrelsesordenen ¼- ½ liter mælkeprodukt er

optimalt i forhold til at forebygge sygdomme. I vækstperioden som barn og ung skal knoglernes basisstyrke anlægges og styrkes. Mange af Osteoporoseforeningens medlemmer kan nok istemme, at det er en god investering at sikre, at knoglebanken er solvent, så risikoen for osteoporose mindskes mest muligt.

Der skal mere til...

Halvdelen af børn op til 13 år får ca. ½ liter mælk. Hver fjerde barn får under ¼ liter mælk, og minimumsanbefalingen er 3,5 dl. For teenagere gælder, at det kun er hver fjerde, der får ½ liter mælk, og halvdelen opnår ikke de anbefalede 2,5 dl. Selvom mange fødevarer indeholder calcium, har vores krop nemmere ved at optage calcium fra mejeriprodukter end fra fx grønne grøntsager. Man skal således spise halvandet kilo spinat eller 200 gram mandler for at få optaget lige så meget calcium i kroppen som et glas mælk giver. Fem mandler i madpakken eller en halv liter mælk i en stor portion boller bidrager – men batter ikke nævneværdigt. Min erfaring er, at det bliver sværere at få calcium nok, når man ikke indtager mejeriprodukter i det anbefalede omfang. Og anbefalinger skal tilmed ses i lyset af en forventning om, at man spiser en kost der i øvrigt følger kostrådene. Det kender jeg ikke mange teenagere, der gør. For både skolebørn og mindre børn, som går i en af de mange institutioner, der har sparet mælken væk, er det vigtigt, at vi som forældre sikrer mælkeforsyningen derhjemme.



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette.dk

