

Ny forskning:

# Mælkeprodukter forebygger brud hos ældre

Ældre mennesker får færre knoglebrud, når de øger deres indtag af mælkeprodukter i den daglige kost, viser nyt studie.

· Af Jonathan Hammershøj

I november 2021 blev et stort australsk studie offentliggjort i det anerkendte tidsskrift *British Medical Journal*. Studiet konkluderer, at ældre mennesker får færre knoglebrud, når de øger deres indtag af mælkeprodukter i den daglige kost.

Undersøgelserne bag det omfattende studie foregik på 60 plejehjem i Melbourne-området og inkluderede mere end 7.000 beboere i løbet af to år. På ca. halvdelen af plejehjemmene fortsatte 3.900 beboere med at indtage samme kost som tidligere. Hos den anden halvdel blev det daglige indtag af mælkeprodukter næsten fordoblet.

Allerede efter fem måneder kunne forskerne se et markant fald på 33 % i antallet af knoglebrud blandt de beboere, der havde indtaget flere mælkeprodukter. Antallet af hoftebrud faldt med hele 46 %.

## Kalk og protein

Lars Hyldstrup, dr.med. og over-

læge, Hvidovre Hospital, har set nærmere på studiet. Han mener, at resultaterne er banebrydende.

”Det er interessant og lidt overraskende, at man på bare fem måneder ser signifikant færre knoglebrud i interventionsgruppen, der fik flere mælkeprodukter, end i kontrolgruppen,” siger han.

I undersøgelsen fik de to grupper, der havde en gennemsnitsalder på 86 år, den samme mængde energi fra mad og drikke som tidligere. Men på de plejehjem, hvor kosten blev ændret, fik beboerne mere kalk og protein gennem en øget mængde mælkeprodukter – fra 2 portioner til 3,5 portioner. En portion svarer til 250 ml mælk, 40 g ost eller 200 g yoghurt. Derved blev mængden af kalk i kosten øget fra 700 mg til 1142 mg dagligt, og mængden af protein steg fra 58 g til 69 g.

Men kan det virkelig passe, at mælkeprodukter på bare fem

måneder kan mindske risikoen for knoglebrud? Ja, mener Lars Hyldstrup, der dog understreger, at det ikke nødvendigvis var beboernes knogler, som blev styrket i løbet af de fem måneder.

”**Vi ved, at der med alderen følger en øget faldrisiko**

”Der skal to ting til et brud: Svage knogler og et fald. Mælkeprodukter er en god kilde til kalk, men knoglerne styrkes ikke på så kort tid. Så de her resultater peger på, at det er den øgede mængde protein, der gør en forskel, fordi protein øger muskelstyrken og derved mindsker risikoen for at falde,” påpeger han med henvisning til, at studiet viste et dyk i antallet af fald med 11 % hos interventionsgruppen.



Foto: Adobe Stock Photo



Dr.med. og overlæge Lars Hylstrup,  
Hvidovre Hospital.

Foto: Jonathan Hammershøj

Studiet viser ikke, om det særligt er protein fra mælkeprodukter, som mindsker brudrisikoen. Lars Hylstrup ser dog mælkeprodukter som en oplagt kilde til at få nok.

”Når man er oppe i årene, så skal man cirka indtage 1 g protein for hvert kg kropsvægt for at holde musklerne ved lige. Det vil sige, at vejer man 70 kg,

så skal man gerne indtage omkring 70 g protein om dagen. Det er ikke nemt for alle at få nok gennem kosten, så et stort glas mælk er et nemt supplement. Alternativt kan man opnå den rette daglige dosis med proteintilskud, eksempelvis hvis man ikke spiser mælkeprodukter,” siger han.

### Historisk studie

Ifølge Lars Hylstrup skriver det store australske studie sig ind i historiebøgerne pga. dets omfang og statistiske sikkerhed.

## ” Studiet er særdeles interessant i Danmark

”Det nye studie fra Australien er seriøst, grundigt og gennemtænkt, og antallet af forsøgspersoner er så højt, at statistiske usikkerheder udviskes. Jeg anser resultaterne som vigtige, for de illustrerer kostens betydning for knoglerne, og at færre ældre vil

kunne opleve knoglebrud som følge af den rette kost.”

### Hvad kan resultaterne bruges til?

Det omfattende studie foregik som bekendt på plejehjem i Australien. Ifølge Lars Hylstrup kan resultaterne dog sagtens oversættes til en dansk kontekst, og han mener på den baggrund, at studiet bør få indflydelse på ældres kost.

”Australien minder meget om Europa i befolkningssammensætning, så studiet er særdeles interessant i Danmark. Vi ved, at der med alderen følger en øget faldrisiko, og det gælder alle, ikke kun plejehjemsbe-

boere. Kan man udsætte den effekt ved at hjælpe de ældre til en bedre kost, så er der en gevinst at hente. Dels for den enkelte, der nedsætter sin risiko for brud, men også for samfundet, fordi udgifterne til behandling af særligt hoftebrud er høje,” slutter han.