

FAKTA-ARK OM MÆLK OG SUNDHED

DETTE TROR DANSKERNE

35 procent af danskerne tror, at en sund kost skal indeholde mælk eller mælkeprodukter

Hvad mener du om følgende udsagn? "En sund kost skal indeholde mælk eller mælkeprodukter"

Det ved jeg er forkert	10%
Det tror jeg er forkert	14%
Hverken rigtigt eller forkert	36%
Det tror jeg er rigtigt	23%
Det ved jeg er rigtigt	12%
Ved ikke	6%

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1010 CAWI-interview med danskere i alderen 18+ år, i perioden 6. - 10. februar 2019.

54 % af danskerne tror, at de officielle kostråd siger, at man skal drikke mælk hver dag

Hvad mener du, at de officielle kostråd siger om voksnes forbrug af mælk?

Kostrådene siger ikke, at man skal drikke mælk	24%
Man skal drikke ca. ¼ liter mælk hver dag	15%
Man skal drikke ca. ¼-½ liter mælk hver dag	20%
Man skal drikke ca. ½ liter mælk hver dag	18%
Man skal drikke ca. ½-1 liter mælk hver dag	2%
Ved ikke	22%

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1010 CAWI-interview med danskere i alderen 18+ år, i perioden 6. - 10. februar 2019.

Halvdelen af danskerne tror ikke, at man kan få nok calcium uden mælk eller mælkeprodukter

Hvad mener du om følgende udsagn? "Mælk eller mælkeprodukter er nødvendige for, at man kan få nok calcium"

Det ved jeg er forkert	12%
Det tror jeg er forkert	10%
Hverken rigtigt eller forkert	28%
Det tror jeg er rigtigt	38%
Det ved jeg er rigtigt	12%

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1008 CAWI-interview med danskere i alderen 18+ år, i perioden 8. - 12. februar 2019.

FAKTA

Harvard University, Harvard T.H. Chan School of Public Health

“Calcium is important. But milk isn’t the only, or even best, source. It’s not a news flash that calcium is key for healthy bones. Getting enough calcium from childhood through adulthood helps build bones up and then helps slow the loss of bone as we age. It’s not clear, though, that we need as much calcium as is generally recommended, and it’s also not clear that dairy products are really the best source of calcium for most people.”

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/>

Government of Canada, Canada’s food guide

“Make water your drink of choice.”

Mælk er blot noget, man kan vælge at indtage.

<https://food-guide.canada.ca/en/>

Storbritannien, National Health Service

De britiske myndigheder anvender kategorien ”Dairy and alternatives” og skriver om sidstnævnte:

“Unsweetened calcium-fortified dairy alternatives like soya milks, soya yoghurts and soya cheeses also count as part of this food group, and can make good alternatives to dairy products.”

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/milk-and-dairy-nutrition/>

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/528193/Eatwell_guide_colour.pdf

Sverige, Livsmedelsverket

Under overskriften ”Mejeriprodukter” skriver de svenske myndigheder:

“Drycker gjorda av havre och soja är miljösmarta. Välj de som är berikade med vitaminer och mineraler. Det står på förpackningen.”

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/mejeriprodukter---rad>

EAT-Lancet Kommissionen

EAT-Lancet Kommissionen anbefaler mellem 0 og 500 gram mejeriprodukter om dagen. Det vil altså sige, at mælk ikke er noget, man skal indtage, men noget man kan vælge at indtage.

<https://videnskab.dk/teknologi-innovation/kaempestudie-mad-revolution-paakraevet-hvis-vi-skal-redde-verden>

Afdelingschef Jan Hermansen, Mejeriforeningen

"Vi påstår bestemt ikke, at man ikke kan leve uden mælk. Det kan man godt."

<https://www.bt.dk/debat/maelkeproducenter-og-veganere-i-bitter-strid-det-er-forkert>

Fødevarestyrelsen

"Du kan dog godt sammensætte en sund kost med et calciumindhold, der svarer til anbefalingerne, uden mælkeprodukter. Det kræver, at du sammensætter din dagskost med nogle bestemte fødevarer, som indeholder et rimeligt indhold af calcium. Download nedenfor et eksempel på en dagskost med fokus på calciumkilder til en kvinde på 31-60 år."

<https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevarer/maelk-og-ost/hvis-du-ikke-spiser-maelkeprodukter-eller-ost/>

Calcium-indholdet i mælkeprodukter per 100 ml

Mælk	120 mg
Surmælksprodukter	120-190 mg
Ost (per 100 g)	500-700 mg

De fedtfattige produkter indeholder lige så meget calcium som de fede produkter.

<https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevarer/maelk-og-ost/kilder-til-calcium-i-kosten/>

Calcium-indholdet i berigede plantedrikke per 100 ml

Calciumberiget havredrik	120 mg
Calciumberiget mandeldrik	120 mg
Calciumberiget sojadrik	120 mg

<https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevarer/soja-ris-og-havredrik/>

Eksempler på kilder til calcium i vegetabiliske fødevarer – per 100 gram

Hele sesamfrø, herunder tahin af hele sesamfrø	959 mg
Tahin af afskallede sesamfrø	426 mg
Mandler	256 mg
Grønkål	219 mg
Figner, tørret	193 mg
Quinoa	148 mg
Havregryn	115 mg
Appelsin	35 mg

Du kan selv finde indholdet i dine egne foretrukne fødevarer via DTUs fødevaredatabase:

<http://frida.fooddata.dk>

Det anbefales at voksne over 18 år indtager ca. 800 mg calcium pr dag.

Læs mere

Læs mere på <https://vegetarisk.dk/maelkemyten>

ØVRIGE FORSKERE OG FAGFOLK

Professor og overlæge Leif Mosekilde, Aarhus Universitet

”Derimod er der, fastslår han, ingen dokumenteret effekt af at give kalktilskud eller mange mælkeprodukter til folk under 60 år. »Mange troede, at det var nødvendigt med højt kalkindtag hos børn, når de vokser, og skelettet udvikler sig. Men der er lavet et stort studie, der viser, at det ikke er nødvendigt«. Han har derfor ingen særlig anbefaling af hverken kalk-tilskud eller mælkeindtag til danskere under 60 år.”

<https://ing.dk/artikel/topforsker-advarer-tre-glas-maelk-om-dagen-og-er-risikoen-kraeft-109278>

Karl Michäelsson

Professor, Uppsala Universitet

(+46) 18 611 9545 - karl.michaelsson@surgsci.uu.se

Christina Schnohr

Ekstern lektor på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

28 23 37 75 – cwsc@sund.ku.dk

Maria Felding

Klinisk diætist og cand.scient. i klinisk ernæring, ernæringskribent for bl.a. Lægemagasinet

22 41 47 39 - diaetist@felding.dk

Tina Beermann

Klinisk diætist og cand.scient. i klinisk ernæring, bestyrelsesmedlem i Dansk Selskab for Klinisk Ernæring, tidligere ledende diætist ved Aalborg Universitetshospital

60 88 57 89 – info@greensoul.dk

Tobias Schmidt Hansen

Læge, formand for Dansk Selskab for Livsstilsmedicin

tobias.schmidt.hansen@gmail.com