



Mjök i kosten





Innehåll

- Kostrekommendationerna uppmanar oss att dricka mjölk
- Mjölakens näringsämnen
- Vad behövs kalcium till?
- Rekommenderat kalciumintag
- Hur får man ett tillräckligt dagsintag av kalcium?
- Betydelsen av D-vitamin
- Laktosintolerans
- Mjölakens kalcium hjälper vid viktkontroll
- Mjölk som återhämningsdryck



Fettfri mjölk eller surmjölk som måltidsdryck

- 0,5 liter fettfria mjölkprodukter eller mjölkprodukter med låg fetthalt ($\leq 1\%$) i vätskeform per dag.
- Dessutom yoghurt eller fil med låg fetthalt ($\leq 1\%$).
- 2–3 skivor ost med lite fett ($\leq 20\%$) och lite salt ($\leq 0,7\%$).

” Mjölkprodukterna är viktiga källor till protein, kalcium, jod och vissa andra mineralämnen jämte vitamin B. Mjölkprodukter som berikats med vitamin D är också oundgängliga för att ett tillräckligt D-vitaminintag skall kunna säkerställas.”

” Vid tillredningen av vardagsmaten lönar det sig att gynna fettsnåla mjölkprodukter och spara de fetare produkterna som råvaror i rätter som tillreds mer sällan.”

Källa: Finska näringsrekommendationer 2005, Statens näringsdelegation 2005





Mjölakens näringsämnen

- **Mjolkprodukter ger många nyttiga näringsämnen:**
 - Goda proteiner
 - Kalcium
 - D-vitamin
 - B-gruppens vitaminer
 - Fosfor, zink, jod, selen
- Dessutom skyddar mjölk och i synnerhet ost tänderna mot syraangrepp efter måltider och mellanmål.





Till vad behövs kalcium?

- Kalcium bygger upp och håller benstommen stark.
- Kalcium stärker tänderna.
- Kalcium är bra för hår och naglar.
- Kalcium hjälper vid viktkontroll.
- Mest kalcium fästs det i benstommen i den bästa tillväxtåldern (10–18 år).
- Benstommen är en vävnad som förändras ständigt, vilket är varför man behöver kalcium även som vuxen.





Rekommenderat kalciumintag

(Finska näringsrekommendationer 2005)

Åldersgrupp	Rekommenderat kalciumintag mg/dygn
0,5–1 år	540
1–5 år	600
6–9 år	700
10–20 år	900
21–60 år	800
över 61 år	800*
Gravida	900
Ammande	900
* Ett dagligt kalciumtillskott på 500–1000 mg kan i viss utsträckning minska benskörhet.	



Dagsbehovet av kalcium (800 mg) får man enkelt från mjölk



6 dl mjölk och 2 skivor ost



600 g fisk



200 g nötter



10 kg tomater

En motsvarande mängd kalcium får man från t.ex. 600 g fisk, 200 g nötter eller 10 kg tomater.



Hur får man tillräckligt med kalcium?

Fyra portioner mjölkprodukter ger det rekommenderade dagliga kalciumintaget av 800 mg.



2 dl yoghurt



2 dl fil



ett glas mjölk (2 dl)



2–3 skivor ost
(20–30 g)



Betydelsen av D-vitamin

- D-vitamin behövs för att kalcium ska tas upp och fästas i skelettet.
- Finländare får lite D-vitamin.
- **Rekommenderat D-vitaminintag:**
 - barn under 2 år, gravida kvinnor, ammande mödrar **10 µg/dygn**
 - barn över 2 år, unga och vuxna **7,5 µg/dygn**
 - personer över 60 år **20 µg/dygn**
- De bästa D-vitaminkällorna:
 - Fisk
 - D-vitaminberikade mjölkprodukter
 - D-vitaminberikade matfetter
 - Solljus





D-vitamin i Valios produkter

- **I mjölkprodukter 1 µg/100 ml**
 - All standard- och specialmjölk och -surmjölk
 - Alla Valiojogurtti[®], A+[™], Laktosfri[®], Valio OLO[™], Kidius[®], ProFeel[®] Evolus[®] yoghurtar med undantag av effektdryckerna, yoghurtarna Arkijogurtti och delikatessmellanmål som Vanilla[®]
 - Alla Viilis[®] filbunkar
 - Alla förpackningsstorlekar
 - Tillsats av D-vitamin är inte tillåtet i ekologiska produkter av lagstiftningskäl
- **Valio Plus[™] Mjölk fettfri 2 µg/100 ml**
- **I bredbara fetter 10 µg/100 g**
 - Alla Oivariini[®] bredbara fetter (inte Oivariini[®] flytande)
- **Alla Polar[®] ostar 5,0 µg/100 g**





Valio Plus™ Mjök

- Valio Plus™ Mjök är en allt bättre mjök för benstomme och muskler
- Fettfri mjök med fylligare smak än vanlig fettfri mjök
- Valio Plus™ Mjök innehåller fler viktiga näringsämnen än vanlig fettfri mjök:
 - 100 % mer D-vitamin
 - 50 % mer protein och
 - 50 % mer kalcium





Valio Plus™ mjölk innehåller rikligt med D-vitamin

- Daglig användning av Valio Plus™ fettfri mjölk är ett naturligt och enkelt sätt för hela familjen att komplettera D-vitaminintaget.
- En halv liter Valio Plus™ mjölk motsvarar 10 µg D-vitaminpreparat. De som dagligen dricker flera glas fettfri Valio Plus™ Mjölk behöver inget extra kalcium- eller D-vitaminpreparat.



Glas à 2,5 dl



Glas à 2,5 dl



Laktosintolerans

Kroppens förmåga att bryta ner laktos beror på mängden matsmältningsenzym, laktas, och på dess aktivitet.

- **Laktos** = mjölksocker (kolhydrat) uppbyggd av beståndsdelarna glukos och galaktos.
- **Laktas** = matsmältningsenzym som i tunntarmen bryter ner laktosen i födan i glukos och galaktos vilka kan tas upp av tarmen.
- **Hypolaktas** = brist på laktas. Laktasenzymets aktivitet har försvagats eller upphört helt. Förekommer hos 17 % av alla finländare.
- **Laktosintolerans** = tarmbesvär på grund av ospjälkad laktos (lös mage, luftbesvär, svullnad).





Laktosintolerans är inte mjölkallergi

LAKTOSINTOLERANS

- Symptomen orsakas av laktosen dvs. mjölsockret.
- Benägenheten är ärftlig.
- Förekommer vanligare hos vuxna än hos barn.
- Symptom: luftbesvär, svullnad, magont, diarré.
- Behandling: laktosfattiga eller laktosfria mjölkprodukter.

MJÖLKALLERGI

- Symptomen orsakas av mjölkens protein, dvs. äggvita.
- Benägenheten är ärftlig.
- Förekommer hos småbarn, försvinner vanligtvis till skolåldern, endast hos 1–2 % vuxna.
- Symptom: tarm-, hud- och luftvägsproblem.
- Behandling: undvikande av alla produkter som innehåller mjölk.



Genomsnittliga laktosmängder i mjölkprodukter

exempel på mängden laktos per 100 g produkt



4,8 g



5 g



3,1 g



Under 1 g



0 g



0 g

Mängden laktos anges endast för produkterna HYLÄ® och Valio Laktoosifri®.



Brett utbud av laktosfria produkter





Mjök hjälper vid viktkontroll



Användning av mjökprodukter ↑

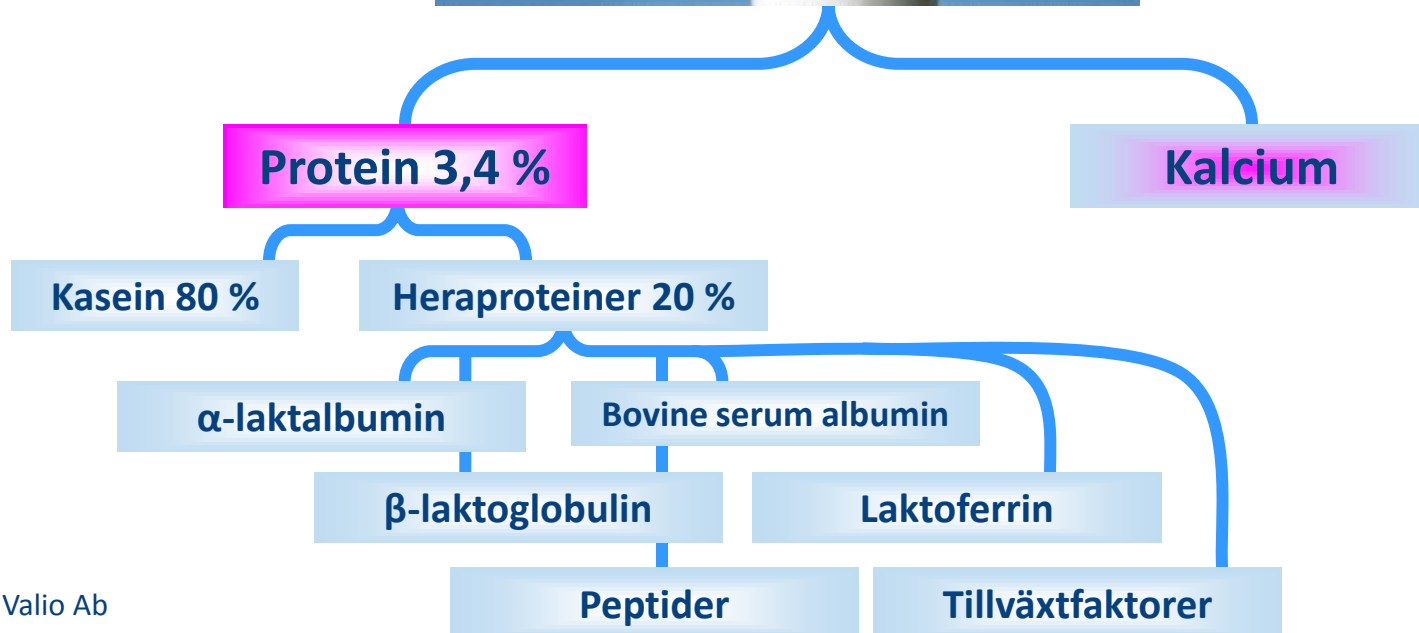
-> Viktindexet ↓

-> Midjemåttet ↓

- Varena et al 17. 2007 *Am J Clin Nutr*
- Azadbakht and Esmailzadeh 2007 *Public Health Nutr*
- Marques-Vidal et al. 2006 *Int J Obes*
- Rosell et al. 2006 *Am J Clin Nutr*
- Moore et al. 2006 *Obesity*
- Mirmiran et al. 2005 *Int J Obes*
- Carruth and Skinner 2001 *Int J Obes*



Mjölakens viktkontrollkomponent





Mjölksprodukter och metaboliskt syndrom

- Användning av mjölksprodukter ↑

Metaboliskt syndrom ↓

- Wenersberg et al. 2009 *Am J Clin Nutr*
- Beydoun et al. 2008 *Am J Clin Nutr*
- Elwood et al. 2007 *J Epidemiol Community Health*
- Liu et al. 2005 *Diabetes Care*
- Azadbakht et al. 2005 *Am J Clin Nutr*
- Pereira et al. 2002 *JAMA*

Typ 2-diabetes ↓

- Liu et al. 2006 *Diabetes Care*
- Van Dam et al. 2006 *Diabetes Care*
- Mizoue et al. 2006 *J Nutr*
- Choi et al. 2005 *Arch Intern Med*





Mjölksprodukter och metaboliskt syndrom

Slutsatserna från studierna:

”Som en del av en hälsosam kost förebygger mjölksprodukter

med låg fetthalt insulinresistens:

Kostrekommendationernas 3–5 portioner om dagen är tillräckligt för att förebygga metaboliskt syndrom.”

Källa: Tremblay m.fl. J Am Coll Nutr 2009 (Översikt)





Mjök i kosten vid motion och träning

- Träningens effekter, lika som återhämtningen efter ett styrke- och uthållighetspass, kan förbättras med protein- och kolhydrathaltig kost.
- Efter styrketräning förbättrar det goda proteinet i mjölkprodukter musklernas återhämtning och muskeltillväxten.
- Efter uthållighetsträning fyller mjölkprodukternas näringsämnen på kolhydratlagren i musklerna och återställer vätskebalansen.





Mjök som återhämtningsdryck

- Mjök innehåller mer näringsämnen i förhållande till energin än traditionella sportdrycker.
- Mjökens kolhydrathalt är 5 g/100 g.
- Mjökens proteinsammansättning är fördelaktig för musklernas ämnesomsättning och proteinsyntes.
 - Heraprotein tas upp snabbt -> ett bra återställande protein.
 - Kasein tas upp mer långsamt -> musklerna får byggmaterial för en längre tid (t.ex. nattfasta).
- Mjök innehåller mycket elektrolyter som är viktiga för vätskebalansen, bl.a. natrium och kalium.





Lait livet smaka



Tacks!