

# Server

## BEINSTYRKE



## MELK OG MEIERIPRODUKTER ER BRA FOR SKJELETTET

### FAKTAARK

#### FORDELENE MED MEIERIPRODUKTER

- Utmerket kilde til kalsium, fosfor, protein og andre næringsstoffer som er viktige både for skjelettet og generelt for god helse.
- Kalsium er en viktig byggestein i skjelettet. En gjennomsnittlig voksen person har ca 1 kg kalsium i kroppen og 99 % av dette finnes i skjelettet.
- Melk og meieriprodukter er de kalsiumkildene som er lettest tilgjengelige.
- Det er holdepunkt for at meieriprodukter forbedrer både skjelett- og muskelhelse.
- Studier viser at tilstrekkelig inntak av meieriprodukter reduserer bentap, øker muskelmasse og muskelstyrke.
- I noen land er melk også beriket med vitamin D, som er også er viktig for skjelettet.

#### MEIERIPRODUKTER VERSUS ANDRE KALSIMUMKILDER

- Meieriprodukter er en ypperlig kilde til kalsium, og inneholder i tillegg protein og kalium.
- Ikke-meieriprodukter som inneholder kalsium er bl.a. visse grønnsaker (f.eks. brokkoli eller grønnkål); hel hermetisk fisk (sardiner); enkelte nøtter; kalsiumholdige soyaprodukter (tofu, soyamelk); og noen typer mineralvann.
- Man må spise mange porsjoner med grønnkål, brokkoli eller andre ikke-meieriprodukter for å få i seg like mye kalsium som i én porsjon yoghurt, ost eller melk.

For barn er meieriprodukter den beste kilden til kalsium og protein – som begge er viktige næringsstoffer for dannelse av bein.

# SANNHETEN OM MEIERIPRODUKTER

## MYTE

✗ Melk og andre meieriprodukter er ikke bra for skjelettet fordi de er "syredannende", noe som fører til at kalsium trekkes ut av skjelettet for å hindre at kroppen blir for sur.

## FAKTA

- ✓ Melk og yoghurt er ikke "syredannende" matvarer. De produserer en nøytral rest når de fordøyes. Noen harde oster som parmesan og cheddar er syredannende. Syren som produseres fra inntak av harde oster kan nøytraliseres ved økt inntak av frukt og grønnsaker.
- ✓ Så lenge du får i deg tilstrekkelig kalsium gjennom kostholdet, vil kroppen sørge for at du har normalt kalsiumnivå i blodet ditt.
- ✓ Hvis kalsiuminntaket ditt er for lavt, vil kalsium frigjøres fra skjelettet for å opprettholde normalt kalsiumnivå i blodet. Dette vil svekke skjelettet.

## MYTE

✗ Folk i vestlige land, som konsumerer mer meieriprodukter, er mer utsatt for osteoporose og brudd enn i andre kulturer der det konsumeres mindre meieriprodukter.

## FAKTA

- ✓ Mange faktorer spiller inn på om en person vil utvikle osteoporose og ha økt risiko for brudd.
- ✓ Sammenhengen mellom kalsiuminntak og bruddrisiko er relativt svak sammenlignet med sammenhengen mellom bruddrisiko og andre risikofaktorer som alder, kjønn og genetik.
- ✓ Land med høy forekomst av brudd er som regel land med høyere forventet levealder (f.eks. nordiske land). Bruddraten øker nå i ikke-vestlige land (f.eks. Kina), hvor man ser at folk lever lenger parallelt med en mer stillesittende livsstil.
- ✓ Genetik (rase, kjønn, familiedisposisjon) er viktige risikofaktorer for osteoporose og bruddrisiko. Livsstilsvaner som fysisk aktivitet, kroppsvekt, røyking, alkoholbruk, samt visse medisiner og sykdommer, er også risikofaktorer for brudd.
- ✓ Inntak av meieriprodukter er ikke årsaken til høyere bruddforekomst, og inntak av melkeprodukter alene garanterer ikke et sterkt og sunt skjelett.

## MYTE

✗ Personer som har laktoseintoleranse kan ikke spise noen meieriprodukter.

## FAKTA

- ✓ Svært få mennesker i vestlige land er fullstendig laktoseintolerante.
- ✓ De fleste med laktoseintoleranse opplever at de fortsatt kan innta visse meieriprodukter, for eksempel naturlig yoghurt eller oster. Noen kan også tolerere melk i små mengder. Gjennom prøving og feiling, vil de ofte finne ut hvilke meieriprodukter de tåler (og i hvilke mengder), eller ta laktasetabletter når det er nødvendig.