

# Mjök Special

KUNSKAP FRÅN LRF MJÖLK

2015-05-19

## 2-5 deciliter mjök, fil och yoghurt varje dag i Livsmedelsverkets nya kostråd

*Den 27 april kom de nya svenska kostråden. Enligt de nya råden får man - beroende på vad man äter i övrigt - tillräckligt med kalcium genom att konsumera 2-5 dl mjök, fil eller yoghurt per dag. Förutom kalcium innehåller mjökprodukter också många andra viktiga vitaminer, mineraler och högvärdigt protein.*

*Råden publicerades i form av två dokument, dels rapporten "Råd om bra matvanor- risk- och nyttonyttohanteringsrapport" och dels sammanfattningen för konsumenter "Hitta ditt sätt".*



FOTO: JAN PETERSSON

### Viktig näring i mjök, fil och yoghurt

I rapporten skriver Livsmedelsverket att mjökprodukter med dagens konsumtionsmönster är den viktigaste källan till kalcium, som behövs då skelett och tänder bildas, för blodkoagulering och för nervfunktionen. Mjökprodukter är också bra källor till vitamin A, riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), vitamin B<sub>12</sub> och jod, zink och selen. Berikade mjökprodukter är viktiga källor till vitamin D. Mjökprodukter innehåller också protein med mycket bra aminosyrasammansättning.

Rapporten är baserad på den vetenskapliga genomgång av forskningen som gjordes när de

senaste Nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012, togs fram. Enligt den genomgången ingår magra mjökprodukter, tillsammans med en stor andel vegetabiliska livsmedel, i kostmönster som är förknippade med lägre risk för olika kroniska sjukdomar. Det finns även ett visst stöd för att mjökprodukter bidrar till minskad risk för metabola syndromet, högt blodtryck, stroke och tjock- och ändtarmscancer. Det finns även en antydning till samband mellan konsumtion av mjökprodukter och minskad risk för diabetes typ 2.

Konsumtion av mjökprodukter verkar inte öka risken för övervikt. Det finns tvärtom en antydning till stöd i forskningen dels för att feta mjökprodukter i kosten kan göra det lättare att hålla vikten, och dels för att mjökprodukter generellt gör det lättare att hålla vikten om man samtidigt begränsar energiintaget.

Alltså menar Livsmedelsverket i kostråden att magra mjökprodukter bidrar till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och diabetes typ 2.

### Växtbaserade alternativ till mjök

I kostråden skriver Livsmedelsverket att växtbaserade drycker måste vara berikade med kalcium, selen, riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), vitamin B<sub>12</sub> och vitamin D för att kunna användas som ersättning för mjökprodukter. De vitaminer som används för berikning har ofta, men inte alltid, hög biotillgänglighet. Vitamin D finns både i animalisk form, vitamin D<sub>3</sub>, som utvinns från fett i fårull och i vegetabilisk form, vitamin D<sub>2</sub> som utvinns från svamp och jäst. Mjök är berikad med vitamin D<sub>3</sub>, som har högre biotillgänglighet än D<sub>2</sub>. Enligt kostråden är det en fördel med berikade livsmedel framför kosttillskott eftersom de inte innebär risk för överdosering.

### Temadagar om mjölkqualität och nutrition 7-8 oktober 2015

LRF Mjök arrangerar temadagar i Stockholm 7-8 oktober 2015. Vi vänder oss till dig som är anställd på mejeriföretag och arbetar med kvalitetsfrågor eller produktutveckling. Vi presenterar nya rön och aktuella ämnen inom områdena mjölkqualität och nutrition. Boka in dagarna i kalendern. Program och inbjudan kommer inom kort.

På grund av den stora skillnaden i näringsinnehåll menar dock Fødevarestyrelsen, den danska motsvarigheten till Livsmedelsverket, att havremandel- och sojadryck inte kan rekommenderas som fullvärdiga alternativ till mjölk.

### Alternativa kalciumkällor i kosten

Livsmedelsverket skriver att personer som inte äter mjölkprodukter istället kan få i sig kalcium från andra livsmedel, till exempel berikade vegetabiliska alternativ till mjölk, sardiner, sesamfrön, nötter och gröna bladgrönsaker. För att nå upp i det rekommenderade intaget av kalcium, 800 mg per dag, behöver man äta relativt stora mängder av de här livsmedlen: drygt 400 gram sardiner, drygt 80 gram sesamfrö, drygt 400 gram hasselnötter eller nästan 900 gram spenat. Dessutom är biotillgängligheten av kalcium i de här livsmedlen lägre än i mjölk, vilket innebär att kroppen inte kan ta upp allt det kalcium som finns i de livsmedlen.

### Nyheter råden

En nyhet i kostråden är att Livsmedelsverket specificerar en rekommendation om hur mycket mjölk, fil och yoghurt vi bör äta varje dag. Motiveringen till det är att mjölk, fil och yoghurt är viktig källa till många olika näringsämnen.

En annan nyhet är att Livsmedelsverket har ett nytt tilltal till konsumenten: "Hitta ditt sätt". Tanken är att Livsmedelsverket med inspiration istället för pekpinnar och genom att visa att det inte behöver vara svårt, vill sprida kunskap om hur var och en kan äta mer hälsosamt.

### Baserade på forskning

Kostråden är baserade på de Nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012, som togs fram efter en systematisk genomgång av den vetenskapliga litteraturen på området.

### Slutsats

Det är mycket positivt att mjölkprodukter ingår i Livsmedelsverkets rekommendationer om 2-5 dl mjölk, fil eller yoghurt per dag beroende på kostens sammansättning i övrigt och intaget av till exempel ost. Att äta mjölkprodukter är alltså ett enkelt sätt att få i sig mycket av många olika näringsämnen.

### Forskningsrapporter på webben

Du som är anställd i något av LRF Mjölks ägarföretag – svenska mejeriföretag och husdjursföreningar - kan nu få tillgång till LRF Mjölks, Svensk Mjölks och SMRs forskningsrapporter på webben.

Skicka ett e-mail till [mjolkspecial@lrf.se](mailto:mjolkspecial@lrf.se), skriv "rapporter" i ämnesraden.

### Författare



FOTO: JOHANNA NORIN

Annika Smedman,  
08-787 53 79  
Annika.smedman@lrf.se



FOTO: JOHANNA NORIN

Helena Lindmark Månsson,  
08-787 53 90  
Helena.lindmark-mansson@lrf.se

### Läs mer

Kostråden finns på Livsmedelsverkets hemsida:

Råd om bra matvanor- risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets Rapport 5–2015. Brugård Konde, Å., Bjerselius, R., Haglund, L., Jansson, A., Pearson, M., Sanner Färnstrand, J. & Johansson, A-K.

<http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf?id=7671>

Hitta ditt sätt – Att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig. Livsmedelsverket 2015.

[http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/kostrad-matvanor/vuxna/kostrad\\_webb.pdf?id=7675](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/kostrad-matvanor/vuxna/kostrad_webb.pdf?id=7675)

Nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012.

<https://www.norden.org/en/theme/tidligere-temaer/themes-2014/nordic-nutrition-recommendation>

Slutrapport: Näringsstofindhold i ris-, havre-, mandel- og sojadrikke. Projekt J. nr.: 2009-20-64-0200. Fødevarestyrelsen.

[http://www.foedevarestyrelsen.dk/SiteCollectionDocuments/25\\_PDF\\_word\\_filer%20til%20download/07kontor/ckl/Slutra pport%20-%20N%C3%A6ringsstofindhold%20i%20ris-%20havre-%20mandel-%20og%20sojadrikke141014.pdf](http://www.foedevarestyrelsen.dk/SiteCollectionDocuments/25_PDF_word_filer%20til%20download/07kontor/ckl/Slutra pport%20-%20N%C3%A6ringsstofindhold%20i%20ris-%20havre-%20mandel-%20og%20sojadrikke141014.pdf)



Tel. 0771-573 573  
[www.lrf.se/mjolk-special](http://www.lrf.se/mjolk-special)  
Kontakt:  
[mjolkspecial@lrf.se](mailto:mjolkspecial@lrf.se)