

Mjölk



Jag har länge varit övertygad om att vi bör undvika mjölk. Därför har jag medvetet uppfostrat mina barn att inte dricka mjölk genom att helt enkelt inte köpa hem dessa förpackningar och ställt fram vatten till maten. Det har nyligen kommit några studier på området som bekräftar min tes, och jag tror att det kommer att komma fler studier som visar att vi inte ska dricka mjölk och en debatt som förhoppningsvis får svenska familjer att öppna ögonen.

Egentligen är det inte så många barn som gillar mjölk, men vi föräldrar har sagt att det är nyttigt att dricka mjölk och att man får starka ben utav det – och okritiskt försett våra barn med mjölk under hela eras levnadsår. Barnen vänjer sig då vid att dricka mjölk och konsumerar mängder av denna vita dryck i hemmet till frukost, mellanmål och middag och i skolor serveras mjölken som en viktig del av måltiden. Ungdomar idag kan lätt komma upp i flera liter mjölk om dagen, och jag ställer mig frågande om vi verkligen ska dricka så mycket mjölk.

Vad är det då som inte är bra med mjölken? Jo, om du använder ditt sunda förnuft så inser du snart att det inte finns några varelser som dricker mjölk. Det är egentligen bara människan och nästan enbart de människor som har bosatt sig i Europa som dricker en annan arts mjölk. Vi som bor i Norden. Att dricka mjölk som vuxen är ju helt mot vår natur! Vi har bara blivit lurade i alla år och många tror att det är nödvändigt att dricka mjölk för att få i sig kalcium. Då skulle i så fall hela Asien som inte dricker mjölk lida av benskörhet och det gör de inte. Benskörhet finns, ironiskt nog, mest presenterat här i Norden där vi dricker mest mjölk. Det finns flera anledningar att vi inte ska dricka mjölk och här är mina kommentarer:

Mjölk är inte en naturlig råvara längre. Vi dricker långt ifrån den mjölk som kommer ur kons spenar. Innan den hamnar i vårt glas har den pastöriserats, separerats, homogeniserats, standardiserats och vitaminiserats. Samtidigt har den tappat en del av sin smak, sina näringsämnen och sina enzymer som förstörs vid pastöriseringen – det är alltså långt ifrån en naturlig produkt vi dricker.

Mjölk innehåller laktos, som är en sockerart, och som påverkar vårt blodsocker. En höjning av blodsockret resulterar i en insulinutsöndring, vilket fungerar som ett fettinlagrande hormon och som gör att vi ökar i vikt. Dessutom är det allt fler som inte kan bryta ner laktos och utvecklar en intolerans mot det.

Mjök innehåller en stor del protein, kasein och vassleprotein. Det finns studier som visar att kasein är lika skadligt som gluten för vår kropp. Thor Foseid, känd forskare i näringslära i Norge, förklarar varför mjök inte är bra:

"Komjök innehåller cirka 80 % kasein som i ett flertal studier har visat sig kunnaskapa problem för vår hälsa; cancer, ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, större risk för diabetes samt kunna ge allergier. Dessutom har kaseinet visat sig kunna vara beroendeframkallande. Våra kroppar har svårt för att bryta ner kaseinet, vilket gör att det går direkt ut i blodet och våra kroppar reagerar på ett för dem främmande ämne. På det sättet uppkommer inflammationer som oftast sätter sig i kärlväggarna runt hjärtat eller i våra leder".

En av anledningarna till att jag undviker mjök är också efter en artikel i Svenska Dagbladet den 18 dec 2011 (se längst ner i dokumentet). Kan mjök vara orsaken till att män drabbas av prostatacancer? I denna artikel tror man att kalcium i mjök slår ut D-vitaminreceptorerna i cellerna och det är en av anledningarna att vi har så många i Norden som drabbas av denna sjukdom.

Det finns idag mycket alternativ till mjökprodukter:

Alternativ till mjök:

Sojamjök
Havremjök
Getmjök
Mandelmjök
Kokosmjök
Hasselnötsmjök

Alternativ till yoghurt:

Sojayoghurt
Havreyoghurt

Alternativ till grädde:

Sojagrädde
Kokosgrädde
Havregrädde

Alternativ till ost:

Chèvreost
Fetaost
Peccorino
Manchego
Halloumi
Buffelmozzarella





Mjölk

Nu visar Uppsalaforskaren Karl Michaëlsson studie att åtminstone kvinnor som dricker så mycket mjölk faktiskt löper förhöjd risk för cancer, hjärtdöd, död över huvud taget, benbrott i allmänhet och lårbensbrott i synnerhet. Det spelar ingen roll om mjölken är fet eller mager (något som Livsmedelsverket brukar bekymra sig mycket om) men det spelar roll om den är syrad eller inte. Riskökningen syns bara för vanlig mjölk. Inte för yoghurt och fil, som snarare verkar skydda lite.

Uppsalaforskarnas egen hypotes är att en beståndsdel av mjölksockret, galaktos, bidrar till inflammation i kroppen. Det har nämligen visats i djurförsök, och hos deras försökspersoner syns också ett samband mellan mjölkdrickande och inflammation. Yoghurt och fil har lägre halter av mjölksocker och innehåller dessutom bakterieflora som skulle kunna vara gynnsam. Studien är mycket stor, baserad på över 60 000 kvinnor i Uppsala och Västmanlands län. Den publiceras i veckans nummer av British Medical Journal, som är en hyfsat tung medicintidskrift.

Vi ska ändå inte drabbas av mjölkskräck bara på grund av en studie. Resultaten behöver upprepas av andra forskare. Men personligen kommer jag från och med nu dricka lite mindre mjölk till förmån för något mer fil och yoghurt.

Och Livsmedelverket borde omgående skriva om sin hemsida beträffande benskörhet och kalcium. Det finns fler sätt att få i sig kalcium än vad mjölkpropagandan säger.

SvD:s Henrik Ennart: Mjölk möjlig orsak till prostatacancer Publicerad 2011-12-18 -05:00

Ett band av dödlig prostatacancer sträcker sig över Skandinavien. Antalet fall har ökat i 50 år och svenska män är bland de mest drabbade i hela världen. Svaret på prostatagåtan döljer sig i vår livsstil – kanske rent av i mjölkglaset.

År 2009 fick 10 317 män diagnosen. Det var första noteringen över 10 000 diagnoser för sjukdomen som ökat med 1 procent varje år sedan 1960-talet och nu svarar för vart tredje cancerfall bland svenska män. Prostatacancer har långsamt blivit en folksjukdom som just nu drar en grå filt över livet i 48 000 svenska hem. Ändå är sjukdomen på många sätt en gåta. Här är den största av dem alla.

Varför drabbas svenska män mycket oftare än män i övriga Europa?

Förra året dog 2398 svenska män av prostatacancer. En abstrakt siffra – sju gånger större än trafikdöden. Fler än både lungcancer och bröstcancer.

Den snabba ökningen av antalet diagnoser sedan mitten på 1990-talet hänger delvis ihop med introduktionen av PSA-prover. Men det förklarar inte varför dödligheten i Sverige är dubbelt så hög som i USA och Kanada, länder som annars brukar utmärka sig för en mer ohälsosam livsstil än vår. Där faller dödstalen nu sedan flera år, här är nedgången mycket mindre. De enda som kan mäta sig är balter och danskar. Japaner och



Mjölk

koreaner drabbas däremot mycket sällan, så länge de inte flyttar till USA, eller till Sverige. Varför?

I ett band som sträcker sig från Island, över Skandinavien och ned i Baltikum härjar prostatacancer på ett sätt som saknar motstycke annat än i delar av Centralafrika, Elfenbenskusten och i Karibien där män bär på en särskild genetisk riskfaktor. Så, kan även svenska män bära på anlag som gör oss extra känsliga? Vi vet att sjukdom i släkten klart ökar risken.

Henrik Grönberg, som är professor på Karolinska institutet, har forskat kring prostatacancer i 20 år och har särskilt intresserat sig för våra geners betydelse. Hittills har 35 så kallade snippar på DNA-molekylen knutits till sjukdomen men ingen av dessa förklarar mer än någon enstaka procent av fallen. Grönberg tror att vi i framtiden kommer att kunna säga att genetiska faktorer ligger bakom 45 procent medan omgivningsfaktorer förklarar 55 procent. Totalt tror han att kanske 200 gener samverkar med 10–20 olika miljöfaktorer. Så komplex är sjukdomen.

Men varför är dödligheten högst hos oss?

– Det speglar att det finns faktorer i vår livsstil som spelar en roll. Eftersom det är en så bred sjukdom som drabbar en stor del av befolkningen kan det inte vara ovanliga exponeringar.

Trots åratals forskning finns det inte några säkra vetenskapliga bevis på vad som orsakar prostatacancer. Med det sagt, tillägger de flesta forskare SvD intervjuat, finns det starka misstankar och den starkaste av dem alla har i mer än 30 år riktats mot mjölk och mejeriprodukter. Forskare vid Harvard som leder flera av världens största kostundersökningar avråder vuxna från att dricka mer än två glas mjölk om dagen. Och blytung Världscancerforskningsfonden har placerat livsmedel med kalcium näst högst på sin riskskala.

Det finns ett ganska uppenbart skäl till misstanken. När SvD prickar ut de länder där människor konsumerar mest mejerivaror på en världskarta så visar det sig vara samma länder som har högst dödlighet i prostatacancer. Det är goda skäl till att dra igång studier som undersöker om det finns orsak och verkan, och det är precis vad forskarna gjort.

Få områden har studerats så ingående. När SvD går igenom resultaten visar det sig att de flesta faktiskt också funnit ett samband. Av totalt 42 studier som vi hittat såg 37 en ökad risk för dem som åt mest mejerivaror. Två såg inga samband alls, medan tre rapporterade en lätt skyddande effekt. Den bild som tonar fram är att mer än ett par glas mjölk eller yoghurt om dagen ökar risken för allvarlig prostatacancer med runt 20

procent, ibland mindre, ofta mer. Risken tycks öka med åldern. Och få äter så mycket mejerivaror som äldre svenska män.

Walter Willett som är professor vid Harvard medical school leder två av världens största koststudier och är den näst mest citerade forskaren inom området kost och hälsa. När

SvD intervjuade honom förra året rådde han alla vuxna att vara återhållsamma med mjölk.

– Ja, absolut. Vi har inte alla svaren ännu, men jag tycker att ni svenskar bör dricka mindre mjölk. Ett eller kanske två glas är troligen ingen fara men mer än så kan medföra en risk för prostatacancer.

– Nyttan av mjölk är tveksam. Det finns utmärkta alternativ och de människor som inte dricker mjölk runt om på jorden får i sig tillräckligt med kalcium från grönsaker. Korna som har en mycket större benstomme än vår dricker inte heller någon mjölk utan får i sig vad de behöver från gräs.

För några veckor sedan hävdade Walter Willett vid en presskonferens i Boston att de amerikanska kostrådens tonvikt vid mjölk mer speglar den mäktiga mejeriindustrins intressen än den senaste forskningen. Om mjölken spelar in, vilket flera ledande forskare misstänker, vad är det i mjölken som utgör en fara? Det finns minst tre olika hypoteser:

En är att det animaliska fettet i mjölken är boven. De studier som tittat på detta har dock sällan hittat några samband.

En annan hypotes bygger på upptäckten att mjölk ökar kroppens produktion av IGF-1 som är en insulinliknande tillväxtfaktor, vilket i sin tur misstänks bidra till att prostatatumörer växer snabbare. Här pågår mycket forskning och för detta talar att mjölk inte tycks påverka det totala antalet fall, men däremot antalet allvarliga fall. Till de som sett en koppling till IGF-1 hör den stora europeiska EPIC-studien.

Den bäst utforskade hypotesen är trots detta att mjölken rubbar balansen mellan kalcium och D-vitamin i kroppen. D-vitamin bildas i huden då vi solar och skyddar cellerna mot prostatacancer. Dessutom vet forskarna att för mycket kalcium hindrar D-vitamin från att anta sin aktiva form i kroppen. Balansen är känslig och båda behövs för att bland annat lagra in kalk i skelettet.

Redan 1998 rapporterade svenska forskare som studerat 526 örebroare att de som åt mest kalcium löpte drygt två och en halv gång gånger större risk för aggressiv prostatacancer. I Sverige svarar mjölk och ost för 61 procent av det kalcium vuxna får i sig. Mängden D-vitamin är dock ganska liten trots att det tillsätts i mellan- och lättmjölken. Det här skulle kunna förklara varför svenska mjölkdrickare drabbas hårdare än mjölkdrickare på soliga Hawaii eller i Uruguay, där två av de studier utförts som tonat ned risken med mjölk. Det knappa solljuset på våra breddgrader skulle också kunna förklara varför mjölkdrickare tycks drabbas mindre i södra Europa, där en annan



Mjölk

– Jag tycker att äldre män bör vara försiktiga med att dricka mycket mjölk. Våra resultat har bekräftats av de stora Harvardstudierna som är mycket välgjorda, säger Alicja Wolk, professor på Karolinska institutet som var med och gjorde Örebrostudien.

Ändå planerar Socialstyrelsen inte att gå ut med någon rekommendation.

– Tyvärr är budskapet från epidemiologiska studier inte alltid så exakt att det enkelt kan översättas i åtgärder. Om man skulle avgöra en dos där mejeriprodukter blev skadlig så blir det som att jämföra risken mellan att röka 12 eller 15 cigaretter om dagen. Det är problemet, säger Jan-Erik Damber, överläkare på Sahlgrenska, som är projektledare för Socialstyrelsens arbete med att ta fram nya nationella riktlinjer för vården av prostatacancer. Han vill ändå inte utesluta att mjölken kan vara orsaken till att Sverige ofrivilligt ligger i topp på världens prostatacancerliga.

– Nej, det kan mycket väl vara en sådan faktor som ligger bakom, säger han.