

Drikk heller norsk havremelk enn ku-melk - for bedre helse og miljø! Og mer enn nok næringsstoffer

Når norsk havremelk gir like mye jod og kalsium som vanlig ku-melk, og når havremelk gir mindre utslipp av klimagasser, og når meieriprodukter er hovedkilden til mettet fett i kosten (fett-typen 80 % nordmenn spiser for mye av) - hva er vits å fortsette å drikke nettopp ku-melk?

HAVREMELK ERSTATTER KU-MELK

Nå har Tine SA kommet med egen havremelk, Gryr, som er tilsatt både kalsium og jod i samme mengde som det er i ku-melk – da kan man få i seg jod og kalsium med havremelk – hvorfor MÅ man drikke ku-melk? Også vit D og 12 er tilsatt havremelk Gryr

<https://gryr.no/produkter/gryr-havredrikk-fyldig-naturell>

Og ja, det er lovlig å si havremelk for dem som ikke selger plantemelk – jeg håper at melkelobbyen ikke skremmer deg til å innskrenke din ytringsfrihet – intervju med to jurister er her <https://hepla.no/vanlige-sporsmal/a-si-plantemelk-er-lovlig-unntatt-for-dem-som-driver-med-omsetning-reklame-o-l/>)

Verken Canadas nye kostråd, fra 2019, eller EAT-Lancet-rapporten omtaler meieriprodukter som en nødvendig del av kostholdet. Ku-melk kan inngå i kosten, men er ikke nødvendig <https://hepla.no/2019/03/23/eat-lancet-rapporten-verken-kjott-eller-meieriprodukter-bor-innga-i-et-sunt-og-baerekraftig-kosthold/>

I dag vil satsing på et mer plantebasert kosthold være det tidsriktige, spesielt når vi har beriket havremelk. Folkehelsemeldingen 2019 trekker frem usunt kosthold som en av de fire risikofaktorene for kreft, hjerte- og karsykdom og diabetes, og sier på side 121 at «Å fremme eit sunt kosthald er viktig både for berekraftsmål 2 og for berekraftsmål 3. Handlingsplanen for kosthald har derfor berekraft som eit viktig element. Eit plantebasert kosthald og auka inntak av fisk, men mindre innslag av kjøt, vil bidra til å nå både helsepolitiske og klimapolitiske mål».

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/folkehelsemeldingen-mestring-og-muligheter/id2403920/>

HELSE

Mesteparten ikke-vestlige innvandrere får luft i magen, løs avføring og noen andre symptomer på laktoseintoleranse, eller melke-sukker-intoleranse, av å drikke ku-melk. Hvorfor må de drikke akkurat ku-melk? Opp til 100 % befolkning i land nærme ekvator har laktose-intoleranse og drikker ikke ku-melk i det hele tatt.

«In most mammals, production of lactase declines to undetectable levels after the weaning stage» «Ethnic groups also tend to lose lactase activity differently e.g. Chinese and Japanese lose 80-90% of lactase activity within 3-4 years after weaning, Jews and Asians lose 60-70% over several years post weaning and white Northern Europeans may take up to 18-20 years for lactase activity to reach its minimal expression.»

Kilder: The Dairy Council, Lactose intolerance: prevalence, symptoms and diagnosis URL: <http://www.milk.co.uk/page.aspx?intPageID=138>

Og Di Rienzo, D'Angelo, D'Aversa, Campanale, Cesario, Montalto, Gasbarrini, Ojetti: Lactose intolerance: from diagnosis to correct management. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2013;17 Suppl 2:18-25. <http://www.europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/018-025.pdf>

Meieriprodukter er den største kilden til mettet fett i norsk kosthold, i henhold til Helsedirektoratets rapport Utviklingen i norsk kosthold 2017 som skriver på side 21 at *«Melk og meieriprodukter er den største kilden til mettet fett i norsk kosthold.»* <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Fettrapporten 2017 fra Helsedirektoratet anbefaler at inntaket av mettet fett i norsk kosthold reduseres med en fjerdedel i forhold til dagens nivå:

«Nyere kunnskapsoppsummeringer viser også at utskifting av mettet fett med flerumettet fett reduserer risiko for hjerte- og karsykdom.

For å oppnå dette må forbruket av mettet fett i befolkningen reduseres med om lag 1/4 fra dagens forbruk. Dette innebærer en utfordring for matprodusenter, leverandører og myndigheter, men også store muligheter for sykdomsbesparelse og derved reduserte kostnader både menneskelig og økonomisk. Siden det gjelder den sykdomsgruppen som tar flest liv, anbefales en sterk prioritering av dette arbeidet.»

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget>

80 % nordmenn inkludert barn spiser for mye mettet fett, i henhold til Handlingsplanen for bedre kosthold 2017 – 2021 og Norkost 3:

«45 prosent av menn og 67 prosent av kvinner spiser i samsvar med rådet om mengde rødt kjøtt. 25 prosent av menn spiser dobbelt så mye rødt kjøtt som anbefalt»

«85 prosent av 9- og 13-åringene har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt – Nærmere 80 prosent av voksne har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt»

side 12 og 13 i Handlingsplan for bedre kosthold 2017 – 2021

https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf

MILJØ

Stadig flere er opptatt av dyr og miljø, og velger dermed bort ku-melk fra kosten.

Havremelk gir i størrelsesorden 10 lavere utslipp av klimagasser enn ku-melk. Arne Grønlund, pensjonert seniorforsker fra NIBIO kan gi mer info arne.gronlund@hotmail.com

Ja da, kostrådene anbefaler magre meieriprodukter. Men kua kan ikke produsere lettme! Kua produserer melk med mer fett enn statens kostråd sier. Hva skal man gjøre med alt det fettete, store mengder fett?? Kaste - er ikke det sløseri? Eller skal de som er mindre helsebevisste som skal spise opp det som blir igjen etter kostrådet om skummet og lettme? Da blir de sosiale helseforskjellene enda større.

MATNYTTIG JORDBRUK

Mesteparten norskdyrket havre kan spises/drikkes av mennesker men blir dessverre brukt til husdyrfôr isteden. Opplysningskontoret for brød og korn sier «I 2016 ble det dyrket om lag 330 000 tonn havre i Norge. Cirka 30 000 tonn ble nytted til matproduksjon. Imidlertid kunne mye mer blitt brukt til mat, men dette avhenger av etterspørsel fra forbruker.»

<https://brodogkorn.no/fakta/havre/>

FOKUS PÅ NÆRINGSSTOFFER ER FARLIG

Å si at «vanlig mat er bra nok» - pr-organet melk.no sin reklamekampanje, altså å tro at tre om dagen meieriprodukter automatisk vil sikre nok jod, **skaper falsk trygghet.** Det er omtrent ingen jod i gulost, fløte eller smør. Velger man feil meieriprodukt, får man jodmangel – sjekk gjerne på matvaretabellen hvor lite jod det er i mat/meieriprodukter. Ikke rart at flere norske befolkningsgrupper får i seg for lite jod med kosten.

En oversiktsartikkel i Legeforeningens tidsskrift oppsummerer:

«De nye studiene bekrefter at utilstrekkelig jodinntak er utbredt blant kvinner i fertil alder, gravide, ammende, spedbarn som fullammes, eldre, veganere og innvandrere.»

<https://tidsskriftet.no/2019/01/oversiktsartikkel/er-inntaket-av-jod-i-befolkningen-tilstrekkelig>

I tillegg skaper dette overspising, med så stort fokus på å få i seg «nok» mat fra dyr for å få nok næringsstoffer, og bidra til enda mer overvekt og hjerte- og karsykdom.

Utarbeidet av Tanja Kalchenko, lege og leder i Helsepersonell for plantebasert kosthold. Tel.: 9888 60 75