

12. november 2009

Mælk med måde er til gavn for de fleste

Af seniorforsker Anne Marie Beck, post doc Camilla Hoppe og AC-medarbejder Lene Møller Christensen, DTU Fødevarer instituttet

Alt med måde

'Alt med måde' eller 'Hverken for lidt eller for meget' er fornuftige læresætninger i mange af livets forhold – også når det gælder sundhed.

Eksempelvis er det skidt for de fleste slet ikke at røre sig, men det er heller ikke godt at løbe et maraton hver dag. For de fleste er det også skidt at være for tyk eller for tynd, og det ser ud til, at det for de fleste voksne er godt for sundheden at drikke et glas vin hver dag, da man lever længere, end de (få), der slet ikke drikker eller drikker store mængder.

Listen er lang. Vi nævner i flæng: Sollys, vitamin D, fede fisk - og mælk. Slet ingen mælk eller mælk i spandevs har de færreste godt af, mens de fleste har gavn af et glas mælk eller to hver dag.

Alle de nævnte eksempler er baseret på videnskabelige undersøgelser, hvor man har kigget på gennemsnit og anvendt statistik for at kunne påvise de forskellige sammenhænge.

Også i sådanne undersøgelser vil der dog altid være nogle, der falder uden for gennemsnittet. Det er for eksempel ham, der altid har drukket som en svamp og røget som en skorsten. Eller det kan være hende, der altid har levet af kaffe og wienerbrød og alligevel ender med at leve lykkeligt, til hun bliver 100 år. Eller de, der har levet totalt asketisk og alligevel ender med at falde om, inden de når pensionsalderen. De hører dog til de få. De fleste vil have glæde af at begrænse - men ikke nødvendigvis helt undvære - deres indtag af basser, snaps osv.

Alt eller intet kan skade de fleste

Desværre bliver 'Alt med måde' og 'Hverken for lidt eller for meget' en gang i mellem til 'Alt eller intet'. Det sker for eksempel, når forældre vælger, at deres helt små børn slet ikke skal drikke mælk.

Eksempelvis var der en periode, hvor nogle hollandske familier spiste en såkaldt makrobiotisk kost, hvilket er en kost, der blandt andet ikke indeholder komælk. Der blev lavet flere videnskabelige undersøgelser, hvor man fulgte de små børns vækst og udvikling. Resultatet var ganske tydeligt: Børnene voksede dårligere end børn, der fik en normal kost. De udviklede sig langsommere og havde symptomer på jern- og vitamin D-mangel og havde mindre knoglemasse.

En anden videnskabelig artikel fra USA beskriver et barn, der blev ammet til 13-måneders alderen og herefter fik store mængder risdrik. Barnet havde eksem, og dets forældre mente, at barnet ikke kunne tåle komælk. 22 måneder gammelt blev barnet indlagt med en alvorlig form for underernæring (svær kwashiorkor), der har stor dødelighed, og som man ellers kun ser i Afrika. Der er også rapporteret flere andre tilfælde med børn, der er blevet syge af underernæring på grund af risdrik.

'Alt eller intet' kan således ende med at blive til skade for de fleste.

Anbefalinger baseret på mådehold

'Alt med måde' og 'Hverken for lidt eller for meget' er også de læresætninger, der danner grundlag for de danske anbefalinger vedrørende sund kost i blandt andet børneinstitutioner. Anbefalingerne tager udgangspunkt i de generelle anbefalinger for en sund kost i Danmark og dermed i en madkultur, hvor mælk og mælkeprodukter bidrager med en væsentlig del.

Det er generelt vanskeligt at få dækket behovene for næringsstoffer i en kost, hvor hele fødevaregrupper udelukkes.

Diætkost er selvfølgelig nødvendig for de få

Det er derfor en ekspertopgave at rådgive om eksempelvis en mælkefri diæt, veganerkost og glutenfri diæt. De færreste forældre og personale i daginstitutioner har tilstrækkelig ernæringsfaglig viden til at sikre, at børns behov for næringsstoffer opfyldes på disse specielle diæter. Det vil heller ikke typisk være forældrene eller personalet, men en læge, der er i stand til at vurdere, om et barn tilhører en af de grupper.

Som eksperter forventer vi dermed også, at de få, der har glæde af et tilbud om diætkost, naturligvis kan få det, når alle daginstitutioner næste år skal tilbyde alle børn et sundt måltid hver dag.