

En liten bok om mj^ölk

Om mj^ölk till barn



**Fakta-
material
till film**

Faktamaterial om mj^ölk och mj^ölkens positiva egenskaper för våra barns hälsa. Materialet finns även i A4-format på medföljande DVD och på: www.mjolkframjandet.se



Mjölakens sammansättning är unik

eftersom den innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag. Inget annat livsmedel i den svenska kosten ger oss så mycket näring på en och samma gång. Att dricka mjölk som måltidsdryck innebär en trygghet, ett sätt att säkerställa att delar av ens vitamin- och mineralbehov tillgodoses. Svensk mjölk är naturligt god utan onödiga tillsatser.

© Mjölfrämjandet 2010

Box 210, 101 24 Stockholm

Besöksadress: Vattugatan 17, 8 tr

Telefon 0771-19 19 00, fax 08-20 87 90

www.mjolkframjandet.se

Börja smaka

I samband med att man börjar ge barnet smakportioner kan barnet också få smaka på små mängder mjölk, exempelvis en skvätt på gröten eller i mosad potatis. Det är bra att vänja barnet vid smaken av mjölk precis som man vänjer barnet vid andra smaker. Anledningen till att man bör vänta med att introducera mjölk som måltidsdryck tills barnet är 10–12 månader är att barn ofta gillar mjölk och därför kan dricka sig mätta på mjölken. Eftersom barn har små magar är det viktigt att se till att de får i sig varierad kost och inte bara mjölk.

I slutet av barnets första år (ca 10–12 månader) kan man börja använda mjölk som måltidsdryck. Den mjölk som rekommenderas enligt Livsmedelsverket är lättmjölk. På Mjölksfrämjandet anser vi dock att det viktigaste är att man ger barnen mjölk som är berikad med vitamin D. Det är alla de magra mjölksorterna, dvs mellanmjölk, lättmjölk och minimjölk. Från 2 års ålder och uppåt rekommenderas 5 dl magra mjölkprodukter per dag.

Vänta inte för länge med att introducera mjölken som en naturlig del av barnets kost eftersom den är en trygg källa till vitaminer och mineraler som är viktigt för barnet under hela uppväxten.

Bra att vänjas vid smaken av mjölk

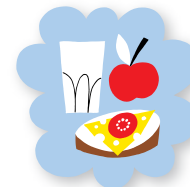
från 0 till 6 månader	ingen mjölk
från 6 till 10–12 månader	mjölk som smakportion
från 12 månader	mjölk som måltidsdryck
från 2 år och uppåt	5 dl magra mjölkprodukter varje dag



Rekommendation: drick mjölk

Livsmedelsverkets rekommendationer säger att barn över två år och vuxna bör få i sig en halv liter nyckelhålsmärkta mjölkprodukter varje dag. Om rekommendationen om dagligt intag uppfylls har barn fått i sig 100 procent av sitt dagliga behov av kalcium, vitamin B12, riboflavin och fosfor. Mjölk skall förstås inte ersätta annan mat. Ju mer varierat man äter, desto bättre är det för näringsbalansen. Kroppen behöver allsidigt sammansatt kost.

Kroppen behöver allsidig kost.



Mjölk ger starka ben ...

... är en klyscha som faktiskt stämmer! För barnen är mjölken den i särklass viktigaste kalciumkällan. Sol- och dagsljus ger oss vitamin D som behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium. Men eftersom vi i Sverige har för lite solljus stora delar av året har man infört en lag som säger att man ska berika all mager mjölk (dvs mellanmjölk, lättmjölk och minimjölk) med vitamin D. Bristen på solljus är också en av anledningarna till att vi ger våra små barn D-droppar. Tillsammans bidrar vitamin D och kalcium i mjölk till att stärka barnens skelett.

Under uppväxtåren är det särskilt viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium. Kalcium är nödvändigt för bildning av ben och tänder, blodkoagulering och nervfunktion. Brist på kalcium kan ge hämmad tillväxt och bristande intag under en längre period kan leda till bensjukhet. Att få i sig kalcium gör man lättast genom att dricka mjölk.

Livsmedelsverket rekommenderar att alla över 2 år får i sig 5 dl nyckelhålsmärkta mjölkprodukter per dag. En dl mjölk motsvarar en dl fil eller yoghurt. En skiva ost motsvarar ungefär en dl mjölk avseende kalciuminnehåll.

Andra livsmedel som är rika på kalcium är t ex broccoli, grönkål, sötmandel och kikärter. De innehåller dock inte lika mycket kalcium som mjölk. T ex finns det lika mycket kalcium i fem dl mjölk som i ett kilo broccoli.



Kroppen behöver en halv liter mjölk varje dag, det gäller såväl stora som små.



Myten om mjölk som järnhämmare

En felaktig uppfattning är att kalcium i mjölk skulle hämma järnupptaget om man dricker den i samband med järnrika livsmedel. Orsaken till att denna myt har uppstått är att gammal forskning tydde på att så var fallet. Därför rekommenderade Livsmedelsverket tidigare vatten som måltidsdryck i förskolor.

Nyare forskning har visat att kalcium i mjölk inte hämmar järnupptaget. Kroppen har en förmåga att reglera upptaget av järn på lite längre sikt. Därför är nu rekommendationerna ändrade så att man bör servera lättmjölk eller vatten som måltidsdryck.



Allt magont är inte laktosintolerans

Alla spädbarn, med ytterst få undantag, föds med enzymet laktas i tunntarmen. Utan enzymet kan inte barnet tillgodogöra sig bröstmjölakens laktos. Ingen annan mjölk är så rik på laktos som mänsklig modersmjölk.

Medfödd laktosintolerans är extremt sällsynt och det finns idag inga kända fall av medfödd laktosintolerans i Sverige. Laktosintolerans debuterar i de allra flesta fall först i skolåldern och det är ytterst ovanligt att barn i förskoleåldern är laktosintoleranta.

Laktos är en kolhydrat

Laktos är namnet på den kolhydrat som finns i mjölk. För att kroppen skall kunna bryta ner laktos krävs att enzymet laktas finns i tunntarmen. De flesta människor med nedsatt laktasproduktion har inga eller mycket lite besvär av det och kan konsumera mjölkprodukter utan problem. De personer som har nedsatt laktasproduktion och som

får problem med magen av mjölk kallas laktosintoleranta. I Sverige är ca 3–5 procent av befolkningen laktosintoleranta. Symtom på laktosintolerans kommer direkt efter måltid och ger diarré, uppsvälld mage, buksmärtor, gaser och ”buller” i magen. Dessa symtom liknar de som kan uppkomma i samband med konsumtion av bönor och ärtsoppa.

Magproblem är sällan matproblem

Problem med magen beror ofta på annat än maten. Lite äldre barn som inte längre ammas kan få ont i magen av en mängd olika anledningar som stress, trötthet, hunger, svårhanterliga känslor etc. Om det skulle vara maten som är källan till magont, beror det sällan på mjölken. Om det skulle vara mjölken som orsakar magont behöver det inte bero på laktosintolerans.

På senare år har det nästan blivit en trend att vara laktosintolerant och många ställer egna diagnoser utan sjukvårdens hjälp. Det är av yttersta vikt att få rätt diagnos ställd så att inga livsmedel i barnets kost utesluts i onödan. När det gäller små barn kan det handla om att barnet har svårt att bryta ner andra kolhydrater och det är därför viktigt att ta reda på vad det är som gör att magen krånglar så att man kan undvika onödiga besvär. Livsmedel som innehåller ”hårdsmälta” kolhydrater är till exempel fiberpasta och bönor. Dessa livsmedel är inte farliga för barnet men kan i vissa fall orsaka gaser och ömhet i magen. Ett tips är att se efter på innehållsförteckningar på livsmedlen och dra ner på de som innehåller en hög halt av fullkorn och fibrer. Fullkornsvälling är exempelvis svårare för det lilla barnet att bryta ner än ”vanlig” välling.

Komjolkproteinallergi

Det är viktigt att skilja på komjolkproteinallergi och laktosintolerans. Allergi mot mjölkens proteiner (komjolkproteinallergi) drabbar ca 2 procent av de svenska småbarnen. Har man ett barn med komjolkproteinallergi skall man dock inte misströsta, för de flesta barn växer ifrån sin allergi i 2–3 årsåldern.

Endast 0,1 procent av vuxna svenskar är komjolkproteinallergiker. Komjolkproteinallergi kan visa sig första gången ett spädbarn får komjolk i maten. Symtomen kan vara magknip, kräkningar, diarré eller nässelutslag. När läkare har konstaterat allergi, ska alla produkter som innehåller mjölk och mjölkprotein uteslutas ur maten. Idag finns flera bra ersättningsprodukter för den som är komjolkproteinallergisk, t ex havredryck.

Tips & råd till föräldrar

1. Vänj ditt barn vid mjölk i god tid. Det är ett lätt sätt att säkerställa ett gott näringsintag.
2. Föregå med gott exempel och bidra till din egen goda hälsa – drick mjölk till måltiderna. Om du själv inte dricker mjölk, låt det inte gå ut över ditt barn, servera mjölk i samband med måltider ändå.
3. Om du misstänker att ditt barn inte tål mjölk, ställ ingen egen diagnos, begär en utredning hos BVC.



Mer information

Läs mer på Mjolkfrämjandets webb:
www.mjolkframjandet.se

Där finns också faktamaterialet att ladda ner i A4-format. Samma material finns också tillgängligt på medföljande DVD.



Varför en film om mjölk?

Att bli förälder är en stor omställning som innebär mycket glädje, men också mycket oro. Inte minst över maten. Därför är det inte konstigt att vi på Mjolkfrämjandet dagligen får många frågor rörande mjölk och myter om mjölk. Men ibland kan det vara svårt att skilja på vad som faktiskt är sant och vad som är så kallade myter eller missuppfattningar.

Vi vill genom denna film med faktamaterial redogöra för grundläggande fakta om mjölk och mjölkens positiva egenskaper för våra barns hälsa. Mjölkens sammansättning är unik eftersom den innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag. Inget annat livsmedel i den svenska kosten ger oss så mycket näring på en och samma gång. Tanken med detta material är att det ska kunna användas som undervisning i t ex föräldragrupper.

**Mjolk
främjandet**

Box 210, 101 24 Stockholm
Besöksadress: Vattugatan 17, 8 tr
Telefon 0771-19 19 00, fax 08-20 87 90
www.mjolkframjandet.se