

INNSIKT HELSE

Spis smør! Med denne tittelen over hele forsiden skapte Time Magazine oppstyr i sommer. Hva skal vi tro?

Melkefett - bedre enn sitt rykte

PER KRISTIAN BJØRKENG

Det har lenge vært utskjelt og utpekt som årsak til hjerte/kar-sykdom. Nå mener stadig flere fagfolk at melkefett er bedre enn sitt rykte. Men Helsedirektoratet holder på sin anbefaling: Spis magre meieri-produkter.

H-melken var frem til midten av 1980-tallet helt vanlig på norske frokostbord. Nå står det magrere melk der. Samtidig har den 40 år gamle gjennomsnittsnordmannen blitt fem kilo fetere.

Ufortjent dårlig rykte

Melkefett gir en solid og ganske langvarig metthetsfølelse. Magre meieri-produkter gjør deg mer sulten raskere. De fleste fagfolkene er enige om at flerumettet fett, som i fet fisk, er bedre enn det mettede fett i melk. Det store spørsmålet er om for mange av oss lytter for mye på rådene og erstatter melkefettet med næringsstoffer vi ikke har godt av.

På 80- og 90-tallet var kostholdskampanjene intense for å få folk til å bytte mest mulig av de fete melkeproduktene med magre alternativer. De norske kostholdsrådene ble sist revidert som følge av en rapport som kom i 2012. Der er anbefalingen uendret: «Begrens bruken av meieri-produkter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Velg meieri-produkter med lite fett, salt og lite tilsatt sukker.»

Nye, fete fakta

Etter dette har en rekke nye, vitenskapelige resultater kommet. Time Magazine sjokkerte i sommer sine lesere med å vie hele coveret til overskriften «Eat Butter».

En viktig årsak til «kuvendingen» er en vitenskapelig samlestudie, en såkalt meta-studie, av 16 store studier. I 11 av dem var høyt inntak av melkefett koblet til lavere kroppsvikt. Samlestudien konkluderte med

at melkefett ikke bidrar til overvekt, og heller ikke øker risiko for hjerte/kar-sykdom.

I august kjørte New Scientist hele sitt cover med tittelen «Fat – did we really get 40 years of dietary advice wrong?»

I tillegg kom den undersøkende journalisten Nina Teicholz med en innflytelsesrik bok kalt *The Big Fat Surprise: Why butter, meat and cheese belong in a healthy diet*. Undertittelen var, oversatt til norsk, «Alt vi trodde vi visste om fett i mat er galt».

Den innflytelsesrike danske ernæringsprofessoren Arne Astrup har det siste året også offentlig erklært at han i 25 år i praksis har feilinformert befolkningen om mettet fett.

Nå i høst kom også en studie av 27.000 svensker som er fulgt i 14 år, der forskerne til sin egen overraskelse fant at fløte og smør ser ut til å bidra til mindre diabetes 2.

En halvliter H-melk daglig

Professor Walter Willett er leder for institutt for ernæring ved Harvard Medical School og har med sine over 1000 vitenskapelige artikler vært verdens nest mest siterte medisinske forsker. På spørsmål fra Aftenposten har han kikket på de norske kostholdsrådene.

Willett peker på at dietter med lav fettmengde og mye karbohydrater ser ut til å være koblet til langsiktig vektøkning.

– Det er gode bevis for at å erstatte melkefett med umettede vegetabiliske oljer vil redusere risikoen for hjerte/kar-sykdom. Men det som dessverre ofte skjer, er at disse kaloriene blir erstattet av sukker, raffinert stivelse, eller potet. Det er ikke ønskelig, skriver Willett i en e-post.

Han mener at man ikke må overdrive inntaket av melkefett, men at et inntak på 250–500 gram helmelk daglig er uproblematisk. En slik mengde vil også gi deg passe mye kalsium, som melk er en viktig kilde til.

Fett = mett

Årsaken til at mer melkefett nå kobles til lav kroppsvikt er ikke kjent, men Willett tror en sannsynlig årsak er at fete melkeprodukter skaper en sterkere metthetsfølelse. Det er også mulig at noen av fettsyrene i melken har en ekstra effekt som fører til vektregulering. I tillegg blir ofte fett i magre melkeprodukter erstattet av sukker, og det er «nesten sikkert» at disse skaper mer vektøkning enn produkter hvor melkefettet ikke er fjernet.

Professor Anna Haug er ernæringsfysiolog ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet i Ås. Hun mener Willett

Fakta

Fett

- Fett skapes både av dyre- og planteceller.
- De fleste typer plantefett er oljer ved romtemperatur, men noen få, som kokosfett og kakaofett, er faste.
- Kroppen trenger såkalte essensielle (flerumettede) fettsyrer, spesielt fordi visse fettsyrer ikke er noe vi kan skape i kroppen.
- Disse får vi bl.a. gjennom matoljer, flytende og myk margarin, fet fisk og tran.
- Det er tilstrekkelig om ca. 2 prosent av forbrenningsenergien kommer fra essensielle fettsyrer.
- Melkefett er såkalt mettet fett og er ikke blant de fett-typene kroppen må ha.
- Ved bearbeiding endrer fett karakter.
- Skadelig transfett oppstår ved herding av planteoljer. Det finnes også naturlig, i små mengder, i melkefett.
- Ifølge dagens norske kostholdsråd, bør ikke mer enn ca. 10 prosent av forbrenningsenergien i kostholdet komme fra mettet fett.

Kilde: snl.no og matportalen.no

kan regnes som en guru på området, men mener han er for diplomatisk.

Slankere av melkefett

– Jeg ble veldig, veldig skuffet og lei meg da jeg så de nye kostholdsrådene fra Helsedirektoratet. De har fulgt så lite med og tatt altfor lite hensyn til de nye studiene. Vi vet allerede at barn som spiser melkefett blir slankere. Hadde det vært så farlig som vi har hatt inntrykk av i Norge, ville vi sett det på studiene, påpeker hun.

Hun mener sammenhengen egentlig er helt logisk.

– Ja, du får mer kalorier med H-melk. Men du får også en metthetsfølelse, sammenlignet med skummet melk. Når fett kommer ned i magesekken, legger det seg som en hinne rundt omkring, og gjør at magen holder lenger på maten. Da får du ikke den raske blodsukkerstigningen som medvirker til vektøkning, sier hun.

Står på sitt

Henriette Øien er avdelingsdirektør i Helsedirektoratet og har bakgrunn som ernæringsfysiolog. Hun påpeker at de norske kostholdsrådene bygger på råd fra over hundre eksperter, som har jobbet med de nordiske næringsstoffanbefalingene (NNR 2012). Rådene blir normalt revidert hvert åttende år. Øien er klar over

studiene som har kommet etter revisjonen i 2012.

– Det kommer titusener av studier hvert år. Man kan ikke basere seg på enkeltstudier, sier hun.

– Men hvordan kan dere være så definitive i kostholdsrådene når det er opplagt at dere ikke sitter på en fasit?

– Jo, jeg er helt enig i at det fortsatt er mye vi ikke vet. Derfor er det viktig at vi reviderer anbefalingene med jevne mellomrom og endrer disse når ny kunnskap tilsier det. Nå må vi følge spesielt med på dette med melkefett.

Uenige forskere

Det eneste som er sikkert i saken, er at forskerne i øyeblikket ikke vet nok til å gi et svar de selv kan enes om.

Men kanskje bryter ikke de norske anbefalingene med kritikerne Willett og Haug i så stor grad som man kan få inntrykk av.

Hvis du ikke bare leser deg «blind» på myndighetenes anbefaling om å velge magre melkeprodukter, men i stedet forsøker å regne på helheten i rådene (som tilsier at maksimalt 10 prosent av det totale energiinntaket skal være fra mettet fett), vil det også være innenfor de norske anbefalingene å drikke 250–500 gram helmelk om dagen.

Dette er riktignok bare gyldig dersom du ikke ellers har et høyt inntak av andre fete meieri- og kjøttvarer. Men dette er altså en temmelig komplisert utregning du selv må gjøre, og ikke noe som er enkelt å forstå ut fra de kortfattede rådene. Om du vil, kan du prøve å beregne ditt eget kosthold i Helsedirektoratets nye tjeneste Kostholdsplanleggeren.

Nøytral

Walter Willetts kollega på Harvard, Dariush Mozaffarian, mener at mye tyder på at melkefettet hverken er spesielt bra eller dårlig for hjertet, men derimot nøytralt. Når vi kutter det fra maten, må vi erstatte det med noe.

Erstatningen kan være enten sunn (flerumettet fett fra naturlige matvarer) eller usunn (raske karbohydrater fra prosessert ferdigmat). Hva du selv har erstattet det med i ditt kosthold, vet du best selv.

Lær mer

► **Hvordan kan det farlige transfettet ha påvirket advarslene mot melkefett? Lær mer, se kildene og få flere perspektiver i en større utgave av denne saken på ap.no/innsikt.**

