

Mejeriprodukter – Hälsaspekter

Göteborgs kemister arrangerar ett seminarium med Jonas Svensson som länge varit verksam inom mejerinäringen med dess processer och produkter. Här ges inför mötet en kortfattad översikt av [hälsaspekter på mejeriprodukter](#).

Mjölkfetter: Efter en mörk period under 1900-talet med biokemiskt orimliga myter om hälsorisker med mjölkfetter står det nu klart att dessa är hälsomässigt närmast ideala med mättat plus enkelomättat fett. Den öppna nationella nätkursen [Fetter för Folkhälsa](#) belyser detta.

Kostomställning: Insikterna om att [snabba kolhydrater ligger bakom fetma](#) och sockersjuka har drivit på omställning till mer smör och mjölkfetter i kosten med stöd av dieter som LCHF. Samtidigt framstår vanliga [sötade mejeriprodukter](#) typ gräddglass, mjölkchoklad och sötad yoghurt som hälsofaror.

Laktos: Nästan alla skandinaver tillgodogör sig mjölksocker, laktos, utmärkt till skillnad från andra folkslag. Ändå har [laktosfritt](#) blivit en lönsam modenyck som snarast ökar problem med laktoskänslighet.

Proteiner: Mejeriprodukters protein är till skillnad från växtprotein fullvärdigt med alla aminosyror som människan behöver. Mängdmässigt viktigt är särskilt [kasein](#) i ost. Småbarn anpassar sig successivt till att byta bröstmjolk mot vanlig mjölk. För vuxna är [allergi mot mjölkprotein sällsynt](#) jämfört med allergier mot exempelvis gluten och nötter.

Muskler: Vassleprotein ger snabbare än kasein aminosyror vid enzymatisk matspjälkning. Särskilt grenade aminosyror stimulerar bildning av insulin och därmed muskeluppbyggnad utan oönskad blodsockerhöjning. Vassleprotein används därför efter träning och kan vara intressant för äldre mot [sarkopeni](#).

Forskningsöversikt: [Positiva hälsoeffekter av mjölkproteiner](#)