

Mjölkfetter i Mejeriprodukter

Diskussionsmötet samlade flera kemister med både forskningsbakgrund och lång erfarenhet. Det gav därför en mångsidig belysning av området. En tidigare träff 2018-01-18 tog upp [laktos och laktosfria produkter](#). Det var därför naturligt att nu fokusera på mjölkfettet. Detta har också nyligen aktualiserats av en global [statistisk studie](#) som bekräftar hälsofördelar med feta mejeriprodukter.

Historik

Från biokemisk utgångspunkt har mjölkfetter ett närmast idealiskt innehåll av mättat och enkelomättat fett. Samtidigt är andelen låg av riskabla reaktiva fleromättade fettsyror. Under 1900-talets senare del spreds en märklig skräck för hälsorisker med mättat fett. Drivkrafterna bakom detta har senare pedagogiskt beskrivits av Ralf Sundberg i boken *Forskningsfusket*. Bland kostmedvetna ändrades synen på mättat fett i början av 2000-talet. Hälsorisker kopplades då i stället tydligt till socker och fleromättade fröfetter.

Hälsoval

Hela diskussionsgruppen visade sig sedan länge för egen del ha prioriterat mejeriprodukter med hög fetthalt. Intresset kring [lågkolhydratkost som LCHF](#) för vikthållning har säkert bidragit till omställning i vida kretsar. Hälsoreklam för feta produkter har däremot saknats. En anledning kan vara att myndigheter släpat efter med kostråd och märkningsregler. Mejeriföretagen tjänar också på fettreducerade produkter. Det borttagna mjölkfettet kan då säljas som grädde och smör.

Hälsosfaror

Problematisera för fetma och folkhälsa är sötade produkter med mjölkfett. En tidig rapport om [mjölkprodukter](#) tog upp sötad yoghurt, mjölkchoklad och glass. Utbudet av dessa frestelser i butikernas hyllor är fortsatt farligt stort. För fil och yoghurt är osötade varianter med naturligt hög fetthalt typiskt bra val.

Konsumenter

Diskussionen belyste många konsumentaspekter. Ekologiska mejeriprodukter har en stark ställning till stöd för både djur och natur. Större mejerier står för speciella produkter där Verum Hälsofil och osten Billinge visades som ett par exempel. Livsmedelskedjor har egna varumärken som priskonkurrerar. Notabelt är att mjölk och ost fortfarande typiskt har samma pris oavsett fetthalt. Ofta styr personliga vanor och smakpreferenser det vardagliga valet av mejeriprodukter.

Nationell trend

Märkning av helsvenska livsmedel är intressant som del av en nationell trend som spridit sig snabbt de senaste åren. Arla har lanserat [Sverigekannan](#) med svenska flaggan och en mer allmän märkning är [Från Sverige](#). Märkningarna ger stöd för inhemskt lantbruk och ökad nationell självförsörjning. Gårdsmejerier kan ses som en del av trender för närproduktion.

Läsning

Från biokemisk utgångspunkt framstår mjölkfetter som bättre [Fetter för Hälsa](#) jämfört med de flesta vegetabiliska fetter. Mest avgörande är ett lågt innehåll i mjölkfett av de reaktiva [Fleromättade Fetter](#) som finns i vanliga fröoljor och margariner.